

N° 145
Jan-Fév 2024

SAVOIRS · PRATIQUES · CULTURE · ACTUALITÉS · DÉCOUVERTE

Infos Yoga

La revue à l'usage des aventuriers de l'âme

6 €



Histoire ancienne de l'Inde et du Yoga

Infos Yoga

Jan-Fév 2024 - N°145

EDITO DE LEO LE CHAT



Illustration : aquarelle de Catherine Vautier-Péanne

Bonne chance !

Que souhaiter, en cette période charnière entre deux années, si ce n'est de la chance ? C'est un sujet sur lequel j'éprouve des difficultés à m'exprimer, en tant que chat noir.

EDITO DE SAMANTHA

C'est un retour aux sources qui est proposé avec ce numéro, une plongée au cœur du yoga, un voyage à travers le temps qui nous amène dans une Inde ancienne, souvent fantasmée mais totalement méconnue. Ce ne sont pas des certitudes que nous vous présentons ici mais des pistes, et s'il y a parmi vous des chercheurs, chers aventuriers de l'âme, ils sauront apprécier l'absence de réponse ferme et définitive pour se laisser absorber par la beauté des questions laissées en suspens. Chez les plus téméraires peut-être une vocation naîtra-t-elle, comme chez les auteurs qui ont accepté de partager avec nous le fruit de longues années d'exploration et d'études. Un grand merci à vous tous, lecteurs et écrivains, illustreurs, photographes, amis, vous tous qui faites vivre cette belle revue.

Infos Yoga 145

Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nollevale, puis Mathieu a publié Infos Yoga durant 20 ans. Directrice de publication : Samantha Soreil. Maquette et mise en page : Rudy Voilqué. Impression et diffusion : Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 Montelimar. Commission paritaire : 1224G89212. Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. Dépôt légal : à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Les articles publiés dans Infos Yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés. Couverture et dos : photos de Mulloorkaaran : Tholpavakoothuis, Théâtre d'ombre de la région du Kerala, wikimedia commons, CC4.0.

Abonnements : www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à Infos Yoga, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.



Sommaire

- 3 Chronique hivernale ... **Mathieu**
- 4 Dossier : Histoire ancienne de l'Inde et du yoga ... **Samantha Soreil**
- 5 De-ci de-là
- 6 Le Yoga dans les religions de l'Inde ... **Rodolphe Millat**
- 10 À la poursuite des Chausath Yoginis ... **Annie Leroux**
- 14 L'Histoire (ou du moins l'évolution) du yoga à travers les textes ... **Tara Michaël**
- 18 Les origines du yoga... **Jean-Claude Surleau**
- 23 De-ci de-là
- 24 Chants à Shiva de Basavanna ... **Khristophe & Samantha**
- 26 Éveiller sa dévotion ... **Chronique d'Adi-Shakti**
- 28 Autour de l'Éveil ... **Sabine Rabourdin**
- 32 L'auberge espagnole (15 ans après)... **Marguerite Aflallo**
- 35 Sanskritam sukham : immersion dans les textes sanskrits ... **Dîpa**
- 36 Les mouvements simples de la hanche ... **Muriel**
- 39 Vrishabhâsana, la posture du taureau ... **Janita**
- 42 Nous avons lu
- 44 Annonces et publicités
- 47 Abonnement

Hier et demain, quand la kundalini tourne en boucle

Mathieu



Lorsque on demandait à Nisargadatta Maharaj, l'un des maîtres de l'Advaita Vedanta :

- *Quand le monde a-t-il été créé ?*

Il répondait :

- *Maintenant.*

- *Quand finira-t-il ?*

- *Maintenant.*

Il n'est pas facile, dans ces conditions, d'envisager une histoire du yoga. En sanskrit, comme en hindi, les termes « hier » et « demain » ne sont pas différenciés, hier et demain se traduisent par l'unique mot *kal* qui se retrouve dans le nom de la terrible déesse Kali qui incarne le pouvoir destructeur du temps ou de Kala, le dieu de la mort nommé aussi Yama.

Notre tradition distingue hier et demain, ce qui présente de nombreux inconvénients, nous obligeant à courir trop vite d'hier à demain. Nous allons si vite que nous ne parvenons plus à nous arrêter à mi-chemin, dans ce que nous nommons le présent.

Comme son nom l'indique, ce présent est un immense cadeau dont nous nous privons.

Nous sommes toujours en retard ou en avance, nous avons beaucoup de mal à nous glisser dans l'étroitesse du présent. Nous nous inquiétons surtout de ce qui se passera après la mort, presque pas de ce qui se passait avant notre naissance et encore moins du fameux ici et maintenant.

Selon l'enseignement du yoga, nous avons été un authentique yogi à notre naissance, mais cela n'a pas duré.

Je voulais donc, ici, conter mes premiers jours, vous parler du temps où je fus ce véritable yogi. Mais que puis-je en dire ? Il est étrange que nous ne conservions aucun souvenir conscient de notre petite enfance. Il est encore plus étrange que personne ne s'étonne de cela, le passé est, finalement, aussi improbable que le futur. L'Inde a raison, hier et demain sont semblables.

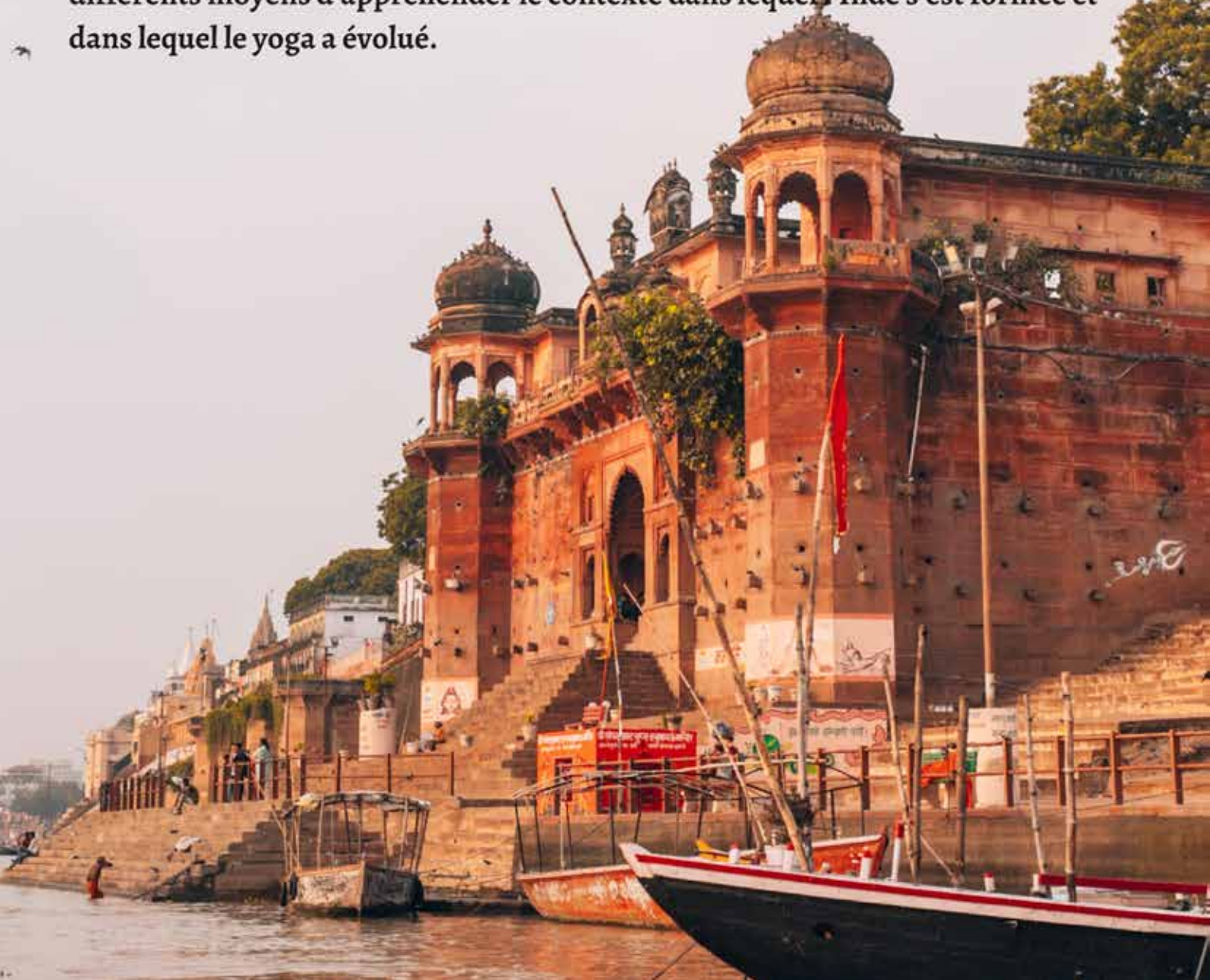
Le cheminement du yoga, que les yogis appellent *sadhana*, peut ainsi être considéré comme une régression évolutive qui consiste simplement à redevenir ce que nous avons déjà été. Le serpent *kundalini* se mord la queue.



« Pour résumer l'histoire du yoga de façon vraiment succincte, j'explique que la seule période qui mérite notre attention est l'instant présent ... En général, ça me dispense d'expliquer quoi que ce soit, mes interlocuteurs étant émerveillés par la profondeur de cette réflexion. » Léo, historien

Histoire ancienne de l'Inde et du yoga

Nous avons choisi de consacrer de dossier à l'Histoire ancienne de l'Inde et du yoga. Évidemment, ces sujets ne sauraient être traités de façon exhaustive en quelques pages. La proposition est ici d'amener davantage de lumière sur une thématique trop longtemps restée dans l'ombre et qui est réellement complexe. De nombreuses zones de flou subsistent au niveau historique, les recherches et fouilles qui sont toujours menées de façon active aujourd'hui ne cessent de nous fournir de nouveaux éléments pour alimenter notre compréhension du monde indien. Les populations qui ont habité le territoire correspondant à l'Inde actuelle, les ressources textuelles, la religion, les vestiges de temples sont différents moyens d'appréhender le contexte dans lequel l'Inde s'est formée et dans lequel le yoga a évolué.



L'Inde à nouveau reconnue au patrimoine mondial de l'UNESCO

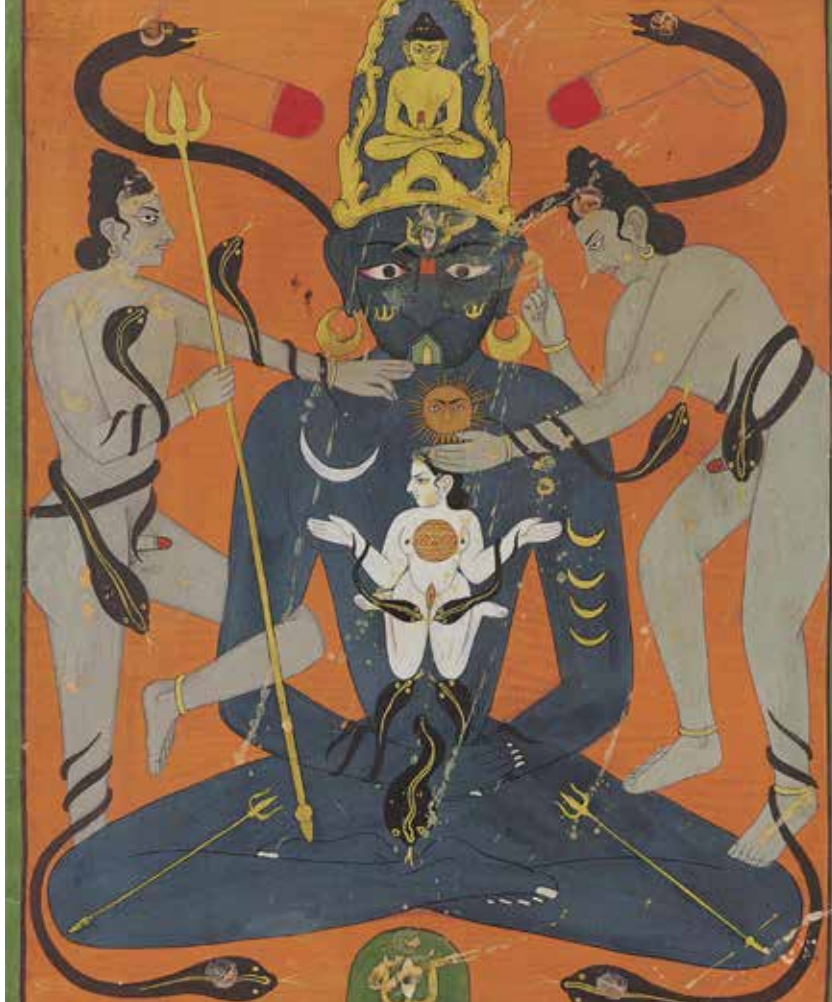
Chaque année, la liste des sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO s'allonge. En 2023, deux sites en Inde ont été ajoutés. En premier lieu, **les ensembles sacrés des Hoysala**. Ces trois sites du Karnataka datent du XIIe ou XIIIe siècle. La dynastie des Hoysala a régné sur une grande partie de l'actuel Karnataka entre le XIe et le XIVe siècle. Les sculptures et ornements de ces temples sont remarquables. Le plus grand des temples construits par les rois Hoysala était dédié à Shiva.



Le second site nommé en Inde en 2023 est **Santiniketan**. Cette ville du Bengale-Occidental a été fondée et développée par Rabindranath Tagore et ses proches. Le site, déjà visité par bon nombre de touristes, comprend un musée, des archives, une grande bibliothèque où l'on peut retrouver croquis et manuscrits du poète bengali.

5 maisons remarquables et leurs jardins attirent les curieux, l'une d'elles a été occupée par Gandhi. L'université Visva Bharati et l'ashram sont aussi remarquables.





Le Yoga dans les religions de l'Inde

Rodolphe Millat

D'un point de vue chronologique, attesté par des textes et des références historiques, tout commence en Inde par les Veda. Cette période couvre une longue déclinaison de textes entre le 18^e siècle et le 3^e siècle avant notre ère, depuis le R̥gveda jusqu'aux dernières Upaniṣad classiques. Puisqu'il s'agit aussi de relier le yoga à cette longue et complexe histoire, autant dire que ce mot plurivoque « yoga » se retrouve ici ou là dans les textes fondateurs de l'hindouisme, mais il ne recouvre pas exactement les sens qu'on peut lui attribuer aujourd'hui. De là à vouloir absolument faire remonter la naissance du yoga à la plus ancienne Histoire de l'Inde, et même avant la saga des Aryens, avec la civilisation harappéenne, il n'y a qu'un pas... que je ne franchis pas.

Veda, Upaniṣad et Yogasūtram

Dans les textes anciens, les références à d'effroyables pénitences sont multiples ainsi qu'un certain acharnement pour le renoncement intégral, source de libération et de rupture définitive avec le cycle des incarnations humaines. Les religions indiennes issues du védisme se déclinent à partir de la croyance en la réincarnation et la quête de libération du cycle des existences. Cependant, elles réservent de nombreuses variations et elles ne sont pas toutes respectueuses des Veda. Certaines philosophies sont dites « orthodoxes » dans la mesure où elles sont issues des Veda et elles sont encore représentées dans les actuelles obédiences hindoues ; d'autres points de vue philosophiques sont en rupture avec les canons védiques et de ce fait, sont dits « hétérodoxes » ; parmi ces religions sécessionnistes les plus représentatives de l'Antiquité indienne, nous citons principalement le bouddhisme et

le jaïnisme, mais il y en eut beaucoup d'autres, disparues avec le temps.

Les premières Upaniṣad (6^e S. AD) donnent déjà une importance primordiale à la respiration, au *prāṇa*, source de vie universelle, et les premiers supposés yogis ne tardent pas à associer la maîtrise de la respiration à celle du mental, et réciproquement. En ce sens on peut considérer que le *prāṇāyāma* (textuellement « allongement du souffle », traduction la plus probable si l'on écrit ce composé de la sorte !) fut une préoccupation majeure des premiers yogis, antérieure à la maîtrise de postures de plus en plus complexes et de leurs variations infinies. Ce qui nous amène tout naturellement à un texte de référence que la plupart des érudits datent maintenant du 3^e ou 4^e siècle de notre ère : le *Yogasūtram* de Patañjali. C'est effectivement le plus ancien traité technique uniquement consacré au yoga auquel nous ayons encore accès, ce qui

ne signifie nullement qu'il n'y en ait pas eu précédemment. Simplement, les éventuels textes antérieurs ont disparu et nous ne les connaissons jamais. Affirmer que Patañjali est « le fondateur du yoga » est totalement contradictoire avec une antériorité supposée de plusieurs siècles, voire de plusieurs millénaires. Le *Yogasūtram* reste cependant une référence incontournable, même si son style d'aphorismes peut prêter à diverses traductions grammaticales et si son vocabulaire inspiré du *sāṃkhya* n'est pas si facile à interpréter. Toujours est-il que nous devons à Patañjali l'échelle des huit *aṅga*, les huit « membres » du yoga, et que cette progression vers l'ultime *samādhi* a définitivement influencé les écoles de yoga qui lui succédèrent.

Si le yoga contemporain s'est exporté mondialement dans une population non hindoue et dans une sociologie de plus en plus sécularisée, il n'en demeure pas moins que son évolution historique en Inde s'est nourrie de divers terreaux religieux.

Cela n'exclut pas pour autant une actuelle authenticité laïque, athée, adaptée au monde contemporain, mais prétendre que le yoga serait fondamentalement de nature non confessionnelle est une vue de l'esprit, une vaine tentative de dissocier le yoga de ses racines culturelles et religieuses. D'ailleurs aujourd'hui encore, en Inde, qu'est-ce qui pourrait bien être dissocié des questions religieuses ?

Les transformations religieuses de l'Inde

Mais revenons à l'Histoire de l'Inde et à celle du yoga ! Aux alentours du 7^e siècle avant notre ère, de puissants mouvements de contestation ont concurrencé les pratiques religieuses du brahmanisme. La complexité rituelle grandissante, des sacrifices financièrement exorbitants et la mise à l'écart des castes inférieures ont sonné le glas de la religion védique, de plus en plus contestée par des mouvements philosophiques rénovateurs et des chefs spirituels fondateurs de nouvelles religions. Rappelons que Le Bouddha et Mahāvīra (le dernier *tirthaṅkara* jaïn) étaient tous deux contemporains et prêchaient leurs nouvelles doctrines autour de Varanasi. Ces deux religions que sont le bouddhisme et le jaïnisme auraient même pu faire disparaître le brahmanisme si celui-ci n'avait pas su se réformer à son tour à l'aube de l'ère moderne. Pendant plusieurs siècles ces nouvelles religions ont dominé la sphère politico-religieuse des multiples états qui composaient ce que nous appelons aujourd'hui l'Inde.

Mais au cours de ces faits historiques, qu'en était-il du yoga et de son évolution ? À vrai dire nous n'en savons rien ! Quelle fut son adaptation au cours de ces siècles philosophiquement et religieusement révolutionnaires ? Très peu d'indices pour répondre à cette question.

Apparaît donc au 3^e ou 4^e siècle « notre » *Yogasūtram*, soit 800 ans plus tard, au bas mot, que l'émergence du bouddhisme et du jaïnisme. Puis son bizarre commentaire attribué à un certain Vyāsa, dont on peut se demander s'il n'est pas aussi hors sujet que nous dans ses interprétations.

Il faut attendre le 7^e siècle pour qu'un mouvement tantrique śaivaite, le *śaiva siddhānta*, nous instruisse clairement sur le yoga par certains chapitres qui ne sont pas seulement de vagues allusions au yoga et donne de véritables indications pratiques. Ces textes peu connus du grand public et des pratiquants de yoga méritent d'être cités, surtout lorsqu'on se réfère au tantrisme.

Parmi les divisions textuelles de la *Niśvāsātattva Saṃhitā*, apparaissent au 7^e siècle les plus anciens textes tantriques auquel nous avons encore accès, avec certains chapitres explicites sur le yoga : l'*Uttarasūtra* et le *Nayasūtra*.



Shaiva siddhanta tradition Nayanars, Temple à Shiva. pre-9^e siècle. Source Wiki commons.

Le *śaiva siddhānta* a d'ailleurs beaucoup influencé le *śaivaïsme* du Cachemire, beaucoup plus connu des Français. Cette durable « révolution tantrique » est d'une tout autre teneur que les enseignements de Patañjali et de Vyāsa car elle s'inscrit dans le courant émergent qui intègre à des principes philosophiques les exercices corporels et les émotions.

Jusqu'alors la recherche de libération spirituelle était essentiellement réflexive, intellectuelle, renonçante, et voilà que de nouvelles obédiences religieuses se réattribuent des pratiques innovantes qui mènent à la libération spirituelle ! C'est une nouvelle révolution dans le monde spirituel de l'Inde et elle s'adresse à une élite d'ascètes capables de pousser très loin leurs performances corporelles et d'utiliser leur corps comme un outil de perfectionnement spirituel. La congrégation la plus investie dans cette nouvelle forme de yoga est très probablement celle des Nāths, dont le recrutement et la

doctrine sont à la limite des critères de l'hindouisme.

Pendant ce long intermède, l'archaïque religion védique du sacrifice a su se réformer pour ne pas disparaître, elle s'est même inspirée de ses concurrentes, notamment en adoptant la notion de non-violence si chère aux jaïns. Elle a beaucoup puisé dans la métaphysique bouddhiste pour affiner la notion d'Absolu, Inconditionné, Non-né, Éternel, qu'elle nomme le *brahman*. Mais sa survie a dépendu essentiellement d'une nouvelle religion populaire qui a remplacé le sacrifice par la *bhakti*, la dévotion, l'amour du Divin dans son expression la plus accessible, indépendamment de l'érudition et des castes. Ces formes de dévotion se sont agrégées sur de nouvelles figures divines telles que *Kṛṣṇa*, *Śiva*, *Gaṇeśa* et une floraison de divinités féminines.

Emergence du yoga tantrique

Durant ces quelques siècles entre le *Yogasūtram* et l'émergence du yoga tantrique – dont le *haṭha yoga* fait partie – il y a une étonnante absence de textes ou d'indices techniques qui pourraient nous renseigner sur l'évolution du yoga en Inde. Or ce « chaînon manquant » vient d'être partiellement comblé par la découverte au Népal d'un manuscrit intitulé la *Dharma Putrikā Saṃhitā*. Nous devons cette mise au jour à la chercheuse française Christèle Barois, mais la publication de cette découverte fondamentale n'est hélas pas encore accessible au grand public. Que dit cette œuvre ? Dans les grandes lignes, elle n'est ni patañjaliennne, ni proprement tantrique. Son yoga insiste par exemple sur la capacité magique à s'introduire dans le corps d'un autre individu et les techniques respiratoires de *prāṇāyāma* se retrouvent comme une ligne directrice au cours de tous ses chapitres. La *Dharma putrikā Saṃhitā* confirme aussi qu'au 7^e siècle de notre ère, la pratiques des *āsana* telle que nous la connaissons par le *haṭha yoga* n'était toujours pas la préoccupation majeure des yogis.

Nous sommes donc à l'aube de la période historique du Moyen-Âge et l'hindouisme s'est en quelque sorte refait une santé au détriment du bouddhisme et du jaïnisme déclinant sur le territoire indien. Les dieux védiques sont passés aux oubliettes et les grands rituels sacrificiels sont remplacés par des *pūjā* en l'honneur des divinités purāṇiques : *Śiva*, *Viṣṇu*, *Gaṇeśa*, *Durgā* et tous leurs *avatāra*... Au cours de cette révolution (au sens propre du terme) les nouvelles congrégations yogiques se rangent naturellement d'un côté ou de l'autre de ces tendances religieuses, *śivaïtes*, *viṣṇouïtes* ou *śāktas*. Cette démarcation reste d'actualité dans les obédiences sectaires de notre époque.

Aux alentours de l'an mille, les pratiques tantriques se sont diffusées au-delà de la sphère hindoue. Le bouddhisme a fusionné au Tibet avec l'antique religion Bön et les ascètes śivaïtes, toujours en recherche de refuges dans les altitudes, ont fortement collaboré avec les yogis tibétains. De même qu'en Inde, les austères moines jaïns se sont accaparé certaines techniques tantriques magico-religieuses qui ont pour objectif de s'approprier

la puissance spirituelle d'un défunt ou encore de solliciter la Grande Déesse en pratiquant un rituel sur un cadavre, au risque de ne pas supporter la confrontation avec cette divinité impitoyable et d'y perdre la vie. (Cf; *At the Left Hand of God*, Robert Svoboda, éd. Rupa).

Le yoga ésotérique du Moyen-Âge s'adressait à une élite qui n'avait pas froid aux yeux, transmis dans des conditions rigoureuses d'initiation, d'obéissance quasi militaire et de progression par étapes successives. Une exception cependant à ces obédiences sectaires : le śivaïsme du Cachemire qui baigne à son apogée dans ce marigot sauvage, mais qui prône un yoga beaucoup plus intellectuel, basé sur des expériences sensorielles et des émotions moins extrêmes. Ce śivaïsme aujourd'hui si prisé en France fut influencé par les grandes écoles philosophiques qui le précédèrent, à savoir, le *sāṃkhya*, le *śaiva siddhānta*, et l'*advaita vedānta*.

Le śivaïsme du Cachemire est donc l'une des nombreuses écoles tantriques, lui-même divisé en plusieurs obédiences, et il ne représente qu'une petite partie de la mouvance tantrique dans le yoga,

en concurrence farouche avec les autres sectes hindoues, les bouddhistes vajrāyana et les jaïns. À telle enseigne, les moines jaïns se nomment eux-mêmes « yogis ».



CitiPati, déités gardiennes des cimetières, selon le Vajrayana tantra. Peinture XVIII^e siècle. Wiki commonsCC4.0 . Prof Ranga Sai

L'influence musulmanne et sikh

Dans cette même période historique, les musulmans ont déjà envahi le nord de l'Inde et poursuivent leur pénétration jusque dans le Sud. Ils prennent le pouvoir politique, ils convertissent des hors-caste trop heureux de se retrouver dans le camp des puissants, ils détruisent des temples hindous pour les remplacer par des mosquées. C'est alors que des confréries śivaïtes et viṣṇouïtes s'organisent pour défendre l'hindouisme menacé ! La plupart des *sādhus* que nous rencontrons encore en Inde dans leurs itinérances ou dans les grands rassemblements appartiennent à ces corporations à la fois militaires et religieuses, fondées dès le 11^e siècle, pour s'opposer à l'invasion musulmane. Leur entraînement au combat s'est enrichi d'une préparation physique qui pourrait bien être un élément majeur du développement du *haṭha yoga*. Ainsi, lorsqu'on reproche aujourd'hui à certaines écoles de yoga de n'être qu'une gymnastique indienne, on est sûrement assez proche de ses origines historiques. Aujourd'hui la plupart des *sādhus* consacrent un peu trop de temps à fumer du cannabis pour exceller encore dans les prouesses physiques du *haṭha yoga*, mais ce sont bien eux qui en furent les concepteurs, les perfectionnistes et les initiateurs.

En échange de bons procédés, les mystiques musulmans ont apprécié les pénitences et les tours de force de leurs collègues hindous, ils ont donc créé des confréries sur le même modèle que les *sādhus*. En Inde on les appelle les *fakr*, les fameux fakirs qui utilisent les mêmes planches à clous que les yogis ! Mais les similitudes s'arrêtent là, les confréries hindoues et musulmanes ne se fréquentent pas et ne se retrouvent pas dans les mêmes lieux sacrés.

Durant cette longue et problématique cohabitation entre hindous et musulmans, une tentative de syncrétisme a été élaborée à la fin du 15^e siècle par Guru Nanak, fondateur du sikhisme et premier des dix prophètes de cette nouvelle religion. Le sikhisme compte aujourd'hui 30 millions d'adeptes et représente la cinquième religion en Inde. Ils s'est lui aussi emparé de la pratique du yoga, comme toutes les obédiences religieuses de l'Inde, mais je ne le mentionnerais peut-être pas s'il ne jouait pas aujourd'hui un rôle majeur en Occident, et particulièrement en France. En effet, le « Kundalinî Yoga » qui prospère actuellement a été fondé par un sikh émigré aux États-Unis, Yogi Bhajan, tout autant professeur de yoga qu'homme d'affaires. Il est clair que ses enseignements sont ni plus ni moins des exercices de yoga, avec cependant un fort ancrage dans la tradition sikh. Les élèves reçoivent des noms sikhs, « *singh* » pour les hommes, « *gaur* » pour les femmes, ils portent des tenues blanches et des couvre-chefs conformes à la croyance sikhe et ils répètent des mantras issus de leur livre sacré, le *Guru Granth Sahib*, rédigé en Penjabi.

Il n'est pas certain que les adeptes du Kundalinî Yoga connaissent les origines religieuses de leur pratique. Répéter des mantras en sanskrit ou en penjabi, il n'y a pas de mal à cela, pour peu que les choses soient dites et qu'elles soient clairement identifiées. Cet excellent yoga qui a fait ses preuves, comme beaucoup d'autres écoles, pourrait bien se retrouver en difficulté d'opacité culturelle



Yogi méditant, ornant un mur du temple sikh d'Amritsar

et religieuse s'il ne dévoile pas clairement ses origines. A contrario des hindous, les sikhs sont particulièrement accueillants et prosélytes, aussi bien en Inde qu'en Occident. Si les adeptes grandissants du Kundalinî Yoga sont particulièrement ostracisés en France, c'est à l'évidence parce que leurs dirigeants sont soupçonnés d'agir avec d'autres ambitions que la simple pratique du yoga. La tendance est à l'universalité, au-delà des religions et de la culture indienne.

Une éternelle évolution

Les objectifs du yoga ont considérablement évolué en 25 siècles d'Histoire. D'une quête essentiellement libératrice et ascétique, ancrée dans les multiples traditions religieuses de l'Inde, le yoga s'est popularisé pour devenir une pratique récréative, une « gymnastique douce » de plus en plus détachée de ses origines spirituelles. Et cette tendance se retrouve aussi bien en Inde que dans les pays occidentaux où le yoga s'est développé sous de multiples formes.

En Inde, l'antique discipline du yoga a pour ainsi dire été nationalisée par le parti BJP au pouvoir ! Cette captation politique me paraît aussi néfaste que la vulgarisation et la laïcisation du yoga en Occident.

Le yoga a traversé toutes les crises de civilisation dans son propre berceau culturel, toutes les révolutions spirituelles, la domination moghole et la colonisation britannique.
Gageons que son énergie spirituelle exceptionnelle saura de nouveau s'adapter aux défis qui l'attendent dans une mondialisation incertaine.

Bibliographie

- Nīśvāsātattva Saṃhitā*, Goodal, D. (ed. Transl.) 2015
Vol. 1. *A critical Edition and Annotated Translation of the Mūlasūtra, Uttarasūtra and Nayasūtra*. Pondicherry: Institute français, École française d'Extrême-Orient, Asien Africa-Institute, Universität Hamburg.
- At The Left Hand of God*, Robert Svoboda, éd. Rupa.
- Une Histoire du Yoga*, Rodolphe Milliat, éd. India Universalis.
- Le Monde du Tantra*, B. Bhattacharya, éd. India Universalis.

À la poursuite des Chausath Yoginis

Annie Leroux

Cela fait des années que je suis à la poursuite des mystérieuses Yoginis.

Elles sont une énigme qui piqua ma curiosité et qui me mit en chemin pour les (re)trouver.

La recherche est laborieuse, car peu d'érudits étudient ce sujet. Tout d'abord, laissons la parole à Liliane Silburn, très éminente sanskritiste qui a consacré sa vie et son œuvre à l'étude de l'hindouisme. Dans sa traduction et son commentaire du *Tantraloka* (une œuvre d'Abhinavagupta vers les 10e-11e S apr. J.-C.) elle écrit au chapitre 4, je résume : « Les ascètes sectateurs de Bhairava (une forme terrible de Shiva) semblaient adorer des divinités féminines redoutables qui portaient un crâne en souvenir de Bhairava tranchant la tête de Bhrama. Pour les pratiquants, l'énergie féminine s'incarne dans Shakti (énergie féminine qui, dans le tantrisme, est couplée à celle de Shiva) et aussi dans des divinités secondaires appelées Yoginis. On les adorait dans les temples des Yoginis. Peu de choses restent de ces Tantras de culte aux Déeses. Kali en est la figure de proue, cultes très transgressifs, voire orgastiques. »

L'architecture exprime de puissants contrastes

La première approche, la plus visible, est la délicate beauté qui se dégage des temples des Yoginis ainsi que leur agencement si particulier. Ils exhalent une force non manifestée et pourtant si palpable.



Temple d'Hirapur

L'architecture classique des temples indiens est construite sur la base d'un carré dont les angles sont orientés vers les 4 points cardinaux. Les temples brahmaniques ont évolué pour devenir parfois de véritables cités religieuses avec enceintes et portes, qui peuvent être gigantesques, richement ornementés à l'extérieur. À l'intérieur, les cours se succèdent. On y trouve de nombreux temples et chapelles. Le sanctuaire se trouve généralement au centre de cet ensemble. La pénombre règne toujours dans le saint des saints, seulement illuminé au moment des services par les lampes rituelles que manipule le brahmane, seule personne habilitée à communiquer avec la divinité. Lors des cérémonies, la foule se presse.

À l'opposé, les temples des Yoginis, construits entre le 9e et 13e siècle après notre ère, sont cachés dans des lieux isolés, disséminés principalement dans le nord, nord-

ouest de l'Inde. Ils s'intègrent à la structure rocheuse qui les porte, les rendant presque invisibles. Ils se démarquent par leur forme circulaire, sans toit, ouverts sur l'espace. Avec quelques exceptions cependant, le temple de Khajuraho est rectangulaire et celui de Vyas Bhadora est en croix. Les temples présentent des dimensions très variables. À l'intérieur du complexe, adossées à l'enceinte, se trouvent 64 niches (81 à Bheraghat) vides ou abritant des statues au visage humain délicat et souriant ou agressif, parfois avec une tête d'animal. La plupart du temps, les statues sont debout sur leur vahana, l'animal-véhicule qui les caractérise.

Les corps voluptueux possèdent de multiples bras, sont parés d'ornements : guirlandes de crânes ou têtes humaines, chapelets et portent les armes traditionnelles. Certaines statues arborent un *kapala*, crâne humain utilisé comme bol pour boire du sang. Associé à leurs expressions de colère, leurs crocs saillants, leurs cheveux enflammés et le troisième œil occasionnel sur le front, ces représentations mettent en lumière les raisons pour lesquelles les habitants les craignaient tant. Au centre du temple se dresse un autel où l'on trouve une représentation de Shiva, parfois sous sa forme courroucée Bhairava, ou un simple *lingam*.

Si l'époque de construction des temples et leurs détails structurels nous informent sur les dynasties au cours desquelles ils ont fleuri (Pratiharas, Pramaras, Chandelas, Kalachuri- Chedi, Bhanja), aucun lien avec les royaumes n'a été établi. Pourtant ils ont bien été financés ! Il est à noter qu'en Orissa du 9e au 14e siècle apr. J.-C. à l'époque de Bhauma-Kara, une lignée héréditaire de six reines, a pu contribuer à l'essor de ces temples et au culte des Yoginis.

L'origine du culte des Yoginis

Le culte des Yoginis a commencé en dehors de la religion védique, en connexion aux traditions rurales et

tribales. Les tribus travaillaient la terre et la vénéraient en tant que mère. Le culte s'organisa autour de la déesse-mère, archétype féminin. Selon Vidya Dehejia, les déesses de villages sont nommées *grama devatas*. Chacune protège son village et lui accorde des avantages spécifiques comme la protection contre les piqures de scorpions, les épidémies et autres bandits, soit toutes les choses qu'il faut craindre, voire conjurer. Le concept de Yoginis est mentionné pour la première fois dans l'*Agni Purana*^{*}, chapitre 52, il est daté du 9^e siècle environ. Il est probable que le culte ait commencé avant et se soit transmis de manière orale.

Du 9^e-13^e siècle apr. J.-C. règne en Inde une effervescence intellectuelle, religieuse et spirituelle, fruit de la rencontre de différents courants de pensée. Or, l'Inde est inclusive dans sa manière de penser. Ainsi on retrouve dans les Védas, des déités venues de culte animiste telles que Indra le roi des dieux, Vayu le vent, Agni le feu, etc.. Dans les rituels, seules les divinités masculines tenaient les rôles principaux, les déesses des traditions primitives y avaient été intégrées comme étant leurs épouses. Le shaktisme arrivant, l'énergie féminine fut mise en avant et vénérée sous forme de déesses telles que Kali, Durga, Sarasvati, Lakshmi, etc.

Dès le 1^{er} millénaire apparaît un ensemble de courants rassemblés sous le nom de *Tantra*^{*} ou *Agama*. Shakti-l'énergie est associée à Shiva-la conscience ; il y a unicité de la conscience Shiva et de la divine énergie Shakti : ils se tiennent toujours enlacés. Le tantra, dans la continuité des Védas et des Upanishads, vise aussi la délivrance du cycle des renaissances. La différence majeure est dans la notion de plaisir. Pour les ascètes brahmaniques ou bouddhistes, le plaisir est présent, mais considéré comme une maladie dont on demande un remède. Dans le shivaïsme, le plaisir n'est ni un bien ni un mal parce qu'il est l'Absolu lui-même, dans ces multiples aspects. Selon la mythologie tantrique, tout est engendré par la relation de Shiva et Shakti, tout se déploie à l'intérieur de cette relation. Le monde existe à l'intérieur du divin. Ainsi le quotidien dans sa surabondance d'expériences peut être le support même de la pratique.

Dans ce climat d'ouverture où le tantra valorisait le féminin, les femmes ont été associées à la divinité et les *grama devatas* ont évoluées vers des pouvoirs plus grands et plus redoutables. Elles ont ainsi atteint le statut de Yogini, pourvues de pouvoirs surnaturels.

L'école tantrique Kula

Immergé dans le foisonnement des tantras, le shivaïsme du Cachemire, courant non dualiste, se divise en trois courants (Trika, Kula, Pratyabhijna). C'est au sein du courant Kula que le culte des Yoginis s'est développé. Kula signifie « famille, clan ».

À propos de ce courant, David Dubois nous dit : « Son message est simple, la clé du bonheur est l'adoration de la puissance divine, la Shakti, qui est aussi Capacité, Liberté, Vitalité, Conscience et Corps. La non-dualité, c'est réaliser l'unité de ces différents visages, qui sont comme

autant de portes vers l'Immense. Notre famille, ce sont nos énergies, Yoginis redoutables quand on ignore leur véritable nature, mais libératrices quand on les vénère en toute connaissance de cause. »

Les femmes Yoginis qui appartenaient à cette école étaient adorées comme des déesses féminines initiatrices. Dans l'Inde traditionnelle, où les femmes ont un rôle central, mais essentiellement au sein de leur foyer, disposer de temples exclusivement dédiés à leurs pratiques est un changement de perspective radical, voire révolutionnaire.

Plurielles, elles sont protectrices autant que redoutées.

Le terme Yogini désigne une femme pratiquante connue pour son expertise en yoga et méditation, pouvant les conduire jusqu'à l'éveil spirituel. À l'époque, il semble que le terme de *dakinis*, –celles qui volent dans les airs– ait été parfois utilisé comme synonyme de Yoginis. Ce mot désigne aussi un groupe de déesses, dont le nombre varie. Sculpturalement, ce qui différencie une Yogini d'une autre déesse c'est son appartenance à un groupe. Les Yoginis sont la force vibratoire du macrocosme (l'univers) et du microcosme (notre corps). Elles apparaissent comme la personnification de la connaissance des *siddhis* – techniques qui stimulent des pouvoirs extraordinaires (cf. Stella Dupuis).

Certaines Yoginis sont considérées comme des déesses. Elles ont un nom, un mantra et une iconographie : visage humain, en position assise, un crâne humain dans une main et des colliers de crânes, des mains pour boucles d'oreilles. Leur culte nécessite des offrandes de substances impures offertes dans un feu.



Détail d'une yogini - Hirapur

D'autres, les Yoginis volantes, sont considérées comme des sorcières et ne sont pas toujours nommées ; on les invoque à l'aide du mantra d'une déesse. Elles ont des têtes d'animaux, et parfois des noms d'animaux. Les substances des offrandes sont du sang et de la viande. Elles sont dites dangereuses, mais les offrandes les domptent.



Enfin, les Yoginis humaines sont divisées en clans qui correspondent aux huit Mères divines. Elles protègent et transmettent l'enseignement.

Elles ont pris part aux batailles livrées par Kali (l'une des parèdres de Shiva) pour protéger le *dharma* (l'enseignement, mais aussi l'ordre cosmique).

Quelques-uns de leurs noms : Narmada, Yamuna, Shanti, Betali, Viraja, Aditi, Murti, Ganga... Elles sont 64 et certaines ont des noms évocateurs sûrement à l'origine de la peur qu'elles inspiraient : Mahamaya - mère de l'Univers, Mahakura - extrêmement cruelle, Narabhojini - mangeuse d'hommes, Yamaduti - messagère de Yama, le dieu de la mort, Pretavahini - celle qui chevauche un cadavre (Cf. Abhilash Rajendran).

Leur identité demeure énigmatique

Mythologiquement, l'origine des Yoginis repose sur quatre histoires. Selon différents *puranas**, soit elles prennent naissance du corps même de la grande déesse Devi-Shakti (sueur, front, lèvres, etc.) ; soit elles en sont les servantes.

Elles sont parfois décrites comme nées des huit mères, les *Matrikas*. Les huit Matrikas représentent chacune une qualité mentale « féminine » comme la fierté, la colère, l'envie, l'illusion, le désir, les commérages, la recherche de fautes et la cupidité (sic). Le chiffre 64 viendrait de la multiplication des huit Matrikas par ces huit caractéristiques. Soixante-quatre se dit *chausath* en sanskrit. C'est un nombre extrêmement puissant et auspiceux dans la littérature tantrique.

La quatrième et dernière tradition perçoit les Yoginis comme les protectrices de Kula, déesse du courant shivaïte.

Toutefois, les Yoginis ne sont pas uniquement les servantes des différentes versions de Devi. Elles sont mentionnées dans des textes pour leur capacité à voler et elles ont enseigné différents tantras à différentes personnes dans différents lieux, contribuant ainsi à la diffusion du tantrisme.

Dans les textes, il n'est question que de mythologie, mais concrètement qui étaient-elles ? Veuves chassées de leur famille, jeune femme donnée au temple, femme ayant fui les mauvais traitements d'une belle-famille, comme la célèbre Lalla ? Étaient-elles instruites des textes et doctrines fondamentales ? Le mystère reste entier.

Que sait-on de leur pratique ?

Les tantras sont écrits en langage crépusculaire. Ils mentionnent des pratiques sans en révéler les arcanes. La tradition orale est de mise, reposant sur la puissance des sonorités du sanskrit et sur le lien de maître à disciple, scellé par une initiation. Dans le tantrisme hindou, il est question de la voie de la main droite ou tantra blanc et celle de la main gauche ou tantra rouge. Dans la voie de la main droite, yoga, méditation, mantra, yantra, rituels

sont expérimentés. Le tantra rouge est considéré comme impur par les profanes à cette voie, car, en plus des activités citées précédemment, l'alcool, la consommation d'animaux ou des rituels sexuels sont pratiqués : liberté incroyable vis-à-vis des conventions socioreligieuses si pesantes à l'époque ! Les désirs et les passions participent au cheminement spirituel du pratiquant qui s'applique à transmuter ses actions pour réaliser l'unité en lui.

On sait que le culte des Yoginis appartenait au tantra rouge. Est-ce pour cela que les tantras qui évoquent les Yoginis réitèrent qu'il s'agit d'un très grand secret, un savoir caché qui ne peut être divulgué qu'aux initiés ?

Donc, disons-le sans ambages, on ne sait rien exactement de leur pratique. Voici seulement quelques pistes. Au 13^e siècle apr. J.-C. existait dans la lignée des Nath, des femmes sannyasins qui pratiquaient le Hatha Yoga. On sait aussi que par leur intense *sadhana*, certaines pratiquantes ont obtenu des siddhis (pas forcément dans cette lignée). Grâce aux poèmes de Lalla (14^e S), nous pouvons entrevoir l'expérience spirituelle qui traversait cette Yogini errante, considérée comme un maître accompli par ses pairs, shivaïtes et soufis. Dans ses quatrains, il est question de souffle-énergie (*prana*), de théorie du corps subtil, de la notion de vide (*shunyata*) et de spontané (*sahaja*). Dans le *Kaulajñānanirṇaya*, différentes techniques sont mentionnées pour atteindre le but recherché soit l'état de non-dualité : méditations, pranayamas, mudras, visualisations, yoganidra, etc... E. Barret nous dit « Dans le sens interne, les yoginis sont le symbole de la perception qui se déploie de et dans la conscience, et qui malgré son déploiement reste à jamais une avec la conscience ».

Les invasions musulmanes puis le puritanisme britannique ont eu raison du culte des Yoginis, à moins qu'il ne soit devenu souterrain. Aujourd'hui pour aller à leur rencontre, il nous faut déployer nos antennes, affiner notre intuition et nous mettre à l'écoute de l'inaudible. De la rencontre intime avec nos propres démons, ceux aux crocs acérés et les autres, de notre animalité et aussi notre douceur, la tête tombe et le cœur s'ouvre. Alors peut-être, dans ce silence sacré, telle une grâce, la transmission se fera de cœur à cœur dans le cercle indicible des énergies.

**Moi, Lalla, ayant franchi la porte du
jardin de mon cœur,**

Ô joie ! je vis Siva et l'Énergie unis,

**Et là même, je m'absorbai dans le
lac d'ambrosie. Vivante, me voici
désormais morte au [monde], alors,
que pourrait-il me faire ?**

Lalla, 133. trad M. Bruno



Temple des Yoginis à Kajuraho

Notes

* **Purana** : les puranas sont des histoires qui explicitent les Védas. Vyasa, le rédacteur des 2 formes de textes ayant jugé les Védas trop complexes pour les gens ordinaires, s'est adapté aux besoins de la société, aux croyances. Les puranas traitent à la fois des mythes religieux, des divinités hindoues, etc. tout en incluant des réflexions poussées de théologie, de philosophie... Ils ont été transmis oralement avant d'être mis par écrit.

* **Tantra** : le terme « tantra » dérivé de la racine « tan » qui suggère l'idée de trame de continuité, d'expansion et du suffixe « tra » qui signifie instrument. Ce terme est souvent traduit par « la trame et le fil qui donnent de la texture à un tissu », mais aussi par « livre, méthode, règle ». Dans une vision plus spirituelle, il s'agit de pénétrer dans la texture de la réalité. La continuité pointe le continuum sous-jacent au *samsara* et au *nirvana*. On pense que 90 pourcent des tantras sont perdus, car écrits sur du papier ou du bois qui n'a pas résisté au temps. Lorsque la traduction d'un tantra apparaît, on peut le voir comme un arrêt sur image dans une somme infinie de connaissances perdues. Le plus grand corpus de tantras retrouvé est lié à Shiva, toutefois on retrouve des textes vishnouites, mais également consacrés à Shakti. Le terme « tantrisme » n'existe pas en Inde, il a été inventé par les Occidentaux au 19^e siècle pour désigner un ensemble de doctrines, de rituels et de méthodes initiatiques.

* **Les sources** : il existe peu de textes définitifs contenant de l'information concrète à propos du culte de ces déesses. Seul le *Yogini namavalis* donne la liste des noms des Yoginis, toutefois il n'y est ni question de leur représentation, ni de leur pratique. Les textes tantriques et puraniques qui abordent le culte des Yoginis affirment clairement que la raison pour laquelle ces déesses sont vénérées est pour acquérir divers pouvoirs occultes. Dans le *Kalika Purana* (10^e siècle apr. J-C.), il est déclaré qu'un dévot doit vénérer les 64 Yoginis afin de réussir dans l'*artha* (richesse) et le *kama* (plaisir). D'autres textes datant du 9^e au 13^e S mentionnent le pouvoir des Yoginis comme le *Shandapurana* (10^e S), le *Chaturvarga Chintamani* of Hemadri (13^e S), *Prathista Lakshan Sar Samuchaya*, *Mattotara Tantra* (13^e S), le *Siddhayogisvarimata*, où sont évoqués des rituels de magie.

Dans l'énorme somme de tantras –dont la plupart ont été perdus, on trouve des traces des Yoginis (*Yogini Tantra*, le *Maya Tantra*, le *Kamakya Tantra*, *Kaulajnananirnaya*). Ils soulignent l'importance du culte Yogini. Plusieurs textes Kula font référence au fait que les dévots reçoivent des bénédictions de la part des Yoginis en échange de leur adoration. Les textes font également état que ceux qui ne suivent pas la tradition du culte des Yoginis seront maudits.

Il est question des Yoginis dans le *Hatha Yoga Pradipika* (99-102) ainsi que dans le *Goraksha Samhita*.

Bibliographie

Les Dits de Lalla et la quête mystique, XIV^e siècle au Cachemire, Marinette Bruno, éd. Les Deux Océans, 1999.

Vidya Dehejia Yogini, Cult and Temples : A Tantric Tradition éd. New Delhi: National Museum, 1986.

Tantra and Sakta Art of Orissa, Thomas E. Donaldson, éd. New Delhi 2002.

David Dubois, blog « la vache cosmique ».

Comprendre le tantrisme ; les sources hindoues, André Padoux, éd. Albin Michel, coll. Spiritualités vivantes, 2010.

Le miroir de la conscience, Colette Poggi, éd. Les deux océans 2016.

Hymnes aux Kali, la roue des énergies divines, Liliane Silburn, éd. Institut des civilisations indiennes, 1975.

Tantraloka, Liliane Silburn, éd. Institut des civilisations indiennes, 2000.

Tantra des Yoginis du Kaula, Le Kaulajnananirnaya, Matsyendranatha, traduction Stella Dupuis, éd. Les deux océans, 2020.

Illustrations : Annie Leroux



L'Histoire (ou du moins l'évolution) du yoga à travers les textes

Tara Michaël

Les témoignages écrits ne sont certes pas le seul moyen de transmission privilégié des pratiquants, mais on note tout de même une transformation des pratiques au fil des siècles, et c'est cela que je vais essayer de mettre en avant.

Le mot *yoga* vient de la racine sanscrite YUJ qui signifie « atteler », « joindre », que l'on retrouve dans les mots joug, jonction, et il désigne la méthode pour atteler, c'est-à-dire maîtriser les différents éléments qui composent l'être humain, en vue d'atteindre le but recherché, selon la parabole du char : en effet, un conducteur habile, qui est l'aurige de ce char, sait discipliner les chevaux et les guider avec les rênes pour les orienter, et faire atteindre à l'occupant du char au bout d'un long parcours, le but désiré, qui n'est rien d'autre que la libération spirituelle (*mokṣa*).

Antérieurement, dans les *Veda*, ce mot *yoga* avait été appliqué à la parole védique chargée de puissance.

Ainsi la parole du *Rg-veda* est considérée comme un acte de création parfait de la parole poétique inspirée. Le Yoga y est « un attelage poétique », et les mauvais poètes sont « ceux auxquels ont été attelés des chevaux mal attelables (*āsvā yeṣāṃ duryuja āyuyujre*) » (R.V. X. 44. 7).

Par la suite, la *Bhagavad-gītā*, texte central de l'épopée du *Mahābhārata*, comporte dix-huit chapitres, dont chacun, sauf le onzième, porte le nom d'un yoga différent.



Krishna enseignant le yoga à Arjuna - Auteur : Bhaktiratna Sadhu Swami Gaurangapada

I. Le yoga du découragement, de l'accablement d'Arjuna, appelé un yoga car cette obscurité de l'âme est une étape essentielle dans la vie spirituelle, une crise dans laquelle il doit faire face à l'anxiété, au doute, à l'affliction.

II. Le *Samkhya-yoga*, conçu comme un yoga de la connaissance.

III. Le *Karma-yoga*, qui est le yoga de l'action sans attachement accomplie dans un esprit sacrificiel, pour le maintien de l'ordre du monde, selon sa propre loi l'action.

IV. Le yoga de la sagesse divine, impérissable, révélé à

l'origine par Vivasvān à Manu et transmis de l'un à l'autre par les rishi royaux (*jñāna-yoga*).

V. Le yoga du véritable renoncement (*saṁnyāsa-yoga*).

VI. Le yoga de la concentration (*dhyāna-yoga*) où l'esprit est maîtrisé et immobilisé par l'application et le non-attachement, malgré sa mobilité et son apparente insaisissabilité.

VII. Le yoga de la connaissance intégrale du seigneur (*jñāna-vijñāna-yoga*) : connaissance distincte (*vijñāna*) de son octuple nature non suprême (*aparā*) et connaissance (*jñāna*) de sa nature suprême (*parā*).

VIII. Le yoga de l'Absolu immuable (*akṣara-brahma-yoga*).

IX. Le yoga de la connaissance souveraine, du mystère souverain (*rājavidyā-rājaguhya-yoga*).

X. Le yoga des manifestations divines (*vibhūti-yoga*).

XI. La vision de la Forme Universelle (*viśvarūpa-darśana*).

XII. Le yoga de la dévotion (*bhakti-yoga*).

XIII. Le yoga de la distinction entre la champ et le connaisseur du champ (*kṣetra-kṣetrajña-vibhāga-yoga*).

XIV. Le yoga de la différenciation des trois modes (*guṇatraya-vibhāga-yoga*).

XV. Le yoga de la Personne Suprême (*Puruṣottama-yoga*).

XVI. Le yoga de la distinction entre les caractéristiques divines et démoniaques (*daivāsura-sampad-vibhāga-yoga*).

XVII. Le yoga de la distinction entre les trois sortes de foi. [ainsi que de sacrifice, d'ascèse, de don et de nourriture] : (*śraddhā-traya-vibhāga-yoga*).

XVIII. Le yoga de la délivrance par le renoncement (*mokṣa-saṁnyāsa-yoga*).

Bien que nous ayons quelques informations fragmentaires et allusives sur la tradition du yoga antérieure à Patañjali dans trois *Upaniṣad* anciennes, la *Kaṭha*, la *Śvetāśvatara* et la *Maitrī-upaniṣad*, il faut attendre les *Yoga-sūtra*, Aphorismes du Yoga, composés entre le Ier et le IIIe siècle de notre ère, pour avoir un exposé systématique et complet du yoga. Cette œuvre d'une extrême concision développée d'abord par le commentaire (*Bhāṣya*) de Vyāsa, forme le texte de base du Yoga, entre le IVe et le VIe siècle. C'est le texte fondamental que tout adepte du Yoga se doit d'étudier et de pratiquer.

Il s'agit d'un Yoga en huit degrés (*aṣṭāṅga-yoga*). Il est défini comme la capacité d'arrêter à volonté, de supprimer (*nirodha*) tous les fonctionnements (*vṛtti*) de l'esprit (*citta*), afin que l'agent de la vision, le témoin (*dṛṣṭr*) cesse de s'identifier aux processus mentaux et soit établi en sa nature propre, qui est Connaissance pure. Toutes les modalités du psychisme (*citta-vṛtti*) à supprimer sont en nombre illimité, mais se ramènent à cinq catégories :

1) Cognition juste (*pramāṇa*) découlant de la perfection de l'inférence ou du témoignage valide ; 2) Cognition erronée (*viparyaya*) comprenant erreurs, confusion, illusions perceptives ; 3) Imagination (*vikalpa*) ; 4) Sommeil (*nidrā*) ; 5) Mémoire (*smṛti*).

La méthode consiste en détachement (*vairāgya*) et exercice assidu (*abhyāsa*) ou effort répété.

La pratique du Yoga comporte huit degrés (*aṣṭa-aṅga*), qui sont littéralement ses huit « membres », et forment huit étapes.

I. Yama : les réfrènements. 1) non-nuisance (*ahiṃsā*) ; 2) véracité (*satya*) ; 3) abstention du vol (*asteya*) ; 4) « marche avec le Brahman » (*brahmacarya*), c'est-à-dire maîtrise de la fonction sexuelle, chasteté ; 5) non-possessivité (*aparigraha*).

II. Niyama : les observances. 1) propreté et purification intérieure ; 2) contentement (*saṃtoṣa*) ; 3) ascèse, effort sur Soi (*tapas*) ; 4) étude des textes traditionnels concernant la Délivrance (*svādhyaya*) ; 5) consécration de toutes ses actions à Dieu (*Īśvara-praṇidhāna*).

III. Āsana : la posture, qui doit être stable et agréable. Ce sont en majorité des postures assises, où la colonne vertébrale doit être maintenue droite, en vue de la méditation. Lāsana devient parfait par la pratique de la détente en profondeur et la méditation sur l'espace infini.

IV. Prāṇāyāma : la discipline du souffle. Il existe une relation intime entre le souffle et les états psychiques : « Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, le yogin atteint la fixité, c'est pourquoi l'on doit discipliner le souffle ». La maîtrise du souffle conduit directement à la maîtrise de l'esprit. Chaque respiration se décompose en inspiration, expiration et rétention. La suspension du souffle, soit au terme d'une expiration, soit au terme d'une inspiration, constitue un *prāṇāyāma*.

V. Pratyāhāra : le retrait des sens. Les cinq facultés de perception, les cinq facultés d'action, et la faculté mentale (*manas*) doivent cesser d'être engagées dans leurs domaines d'activité respectifs. « Le yogin retire ses sens des objets sensoriels comme une tortue rentre sa tête et ses pattes sous sa carapace ». Lorsque les sens sont ainsi « déconnectés » des objets extérieurs, ils s'immergent et se fondent dans l'esprit.

« Quand les cinq organes cognitifs, ainsi que la pensée sont au repos, et que l'intellect est immobile, c'est ce qu'on appelle la voie suprême. C'est cela que l'on considère comme le Yoga : un ferme maintien des sens. À ce moment-là l'homme est libre de toute distraction » (*Kaṭha-up.* II. 3. 10).

Ces cinq premières étapes étaient préparatoires et extérieures, le yogin accède maintenant aux étapes essentielles du Yoga.

VI. Dhāraṇa : la concentration. Celle-ci est « la fixation de l'attention sur un lieu circonscrit ». Pas n'importe où, mais sur « un support approprié », par exemple la région du nombril, le lotus du cœur, la lumière dans la tête, la pointe du nez, le bout de la langue, ou sur d'autres points analogues dans le corps. C'est *ekagrātā*, la fixation de l'attention en un seul point.

VII. Dhyāna : la méditation. Au début cette fixité n'est atteinte que pour quelques instants puis vacille. Le problème est maintenant de la prolonger. « Un flot continu de cognition centré sur ce point est appelé méditation (*dhyāna*).

VIII. Samādhi : l'enstase. « Quand seul l'objet médité resplendit dans la conscience, qui semble vidée de sa forme propre, c'est le *samādhi* ». La concentration est si parfaite que seul l'objet médité est présent à l'esprit qui perd toute conscience réflexive (conscience de lui-même tel qu'il s'appréhende habituellement, et conscience du processus de méditation, en tant que distincts). Il se produit une sorte de rupture, et une autre forme de conscience apparaît, de nature illuminatrice.

Le *samādhi* est l'étape essentielle du Yoga au point que Vyāsa a pu poser d'emblée la définition : « Le Yoga, c'est le *samādhi* ».

Les degrés du Samādhi

Les trois dernières étapes du Yoga, « concentration », « méditation » et « entase », ne sont pas séparables l'une de l'autre, étant les différents degrés de la même expérience. Le tout qu'elles forment est appelé *saṃyama*. Pratiquer *saṃyama* sur un certain objet veut dire y effectuer à la fois la concentration et la méditation, jusqu'à aboutir au *samādhi*.

Le *saṃyama* comporte différents degrés selon l'objet auquel il est appliqué et le niveau qui est atteint. Ces degrés doivent être maîtrisés l'un après l'autre, dans leur ordre de progression, et le yogin ne peut sauter aucune étape excepté par grâce spéciale d'Īśvara. Il y a une gradation des *samādhi*, depuis les trois catégories de *samādhi* avec cognition (*samprajñāta-samādhi*), jusqu'au *samādhi* supra-cognitif (*asamprajñāta-samādhi*), qui permet d'atteindre « *kaivalya*, l'établissement de la conscience suprême dans son propre Soi ». Le yogin est alors est « délivré-vivant » (*jīvan-mukta*).

Après le *Yoga-bhāṣya* de Vyāsa, commentaire sur le *Yoga-sūtra* de Patañjali, qui a été traduit par Pierre-Sylvain Filliozat, Éditions Āgamāt, Palaiseau 2005, et par Michel Angot, Les Belles Lettres, Paris 2008, il y a eu d'autres commentaires sur le *Yoga-sūtra*.

1) *Tattva-vaiśārādī*, « Élucidation sereine des principes », par Vācaspati Miśra, à la fin du IXe siècle.

2) *Vivaraṇa*, « Éclaircissement du *Yoga-bhāṣya* » par Śaṅkara le yogin, distinct de Śaṅkara le Vedāntin.

3) *Rāja-mārtanḍa*, « Soleil royal » par le roi Bhoja au XI^e siècle, traduit par Philippe Geenens, éditions Āgamāt, Palaiseau, 2003.

4) *Yoga-vārttika*, « Élément d'interprétation du Pātañjala », par Vijñāna Bhikṣu, au XVI^e siècle, où il tente réconcilier Yoga, Sāṃkhya et Vedānta, suivi de *Yoga-sāra-saṃgraha*, « Compendium de l'essence du Yoga », traduit par Erik Sablé, Grenoble, le Mercure Dauphinois, 2015.

Tous ces commentaires sont fidèles à Patañjali et à Vyāsa en ce qu'ils ne mentionnent pas la Kuṇḍalinī et les cakras qui sont un apport du Tantrisme.

Mais à partir de 1250, une œuvre brahmanique, le *Yoga-Vasiṣṭha*, qui prône « la combinaison de l'action et de la connaissance (*karma-jñāna-samuccaya*), enjoint d'accomplir les devoirs des *varṇa* et des *āśrama* qui sont obligatoire selon la *śruti*, et elle comprend *jñāna* dans le sens de Yoga. Elle n'approuve pas le renoncement à toutes les actions (*karma-saṃnyāsa*). En outre elle reprend les huit étapes du Yoga selon Patañjali, déclarant que *aṣṭāṅga-yoga* est *jñāna*, mais elle donne un sens différent au *samādhi*. Celui-ci n'est plus l'arrêt de tous les mouvements du psychisme (*cita-vṛtti-nirodha*), il n'y plus de gradation des *samādhi*, mais il n'y a plus qu'une seule sorte de *samādhi*, l'état d'identification entre le soi individuel et le soi suprême (*samatā-avasthā jīvātma-paramātmānoḥ*).

Par ailleurs il se livre à une description du corps subtil, des *nāḍī*, des douze *rāśi*, signes du zodiaque des cinq éléments, du *mūla-cakra*, de Kuṇḍalinī. Aucun de ces éléments n'est mentionné par Patañjali, ni par ses commentateurs.

Ce texte a été publié par Kaivalyadhama sous le titre *Vaṣiṣṭha saṃhitā*, Yogakaṇḍa, Lonavla, en 1984, Revised edition, 2005.

Il a été imité par le *Yoga-yājñavalkyam*, « Yoga selon Yājñavalkya », traduit et présenté par Philippe Geenens, Galimard, 2000.

Cet ouvrage sous la forme d'un dialogue entre Yājñavalkya et son épouse Gārgī en douze chapitres, reporte dans son douzième chapitre, intitulé *Rahasya*, « Enseignement Secret » tous les éléments tantriques, traitant de l'éveil de Kuṇḍalinī et de sa montée à travers les cakras.

Puis vers le Xe siècle, viennent les textes du *Haṭha-yoga*, Yoga de la force ou de la Violence. Non pas par des pratiques d'ascétisme, appelées *tapasya* dans les *Purāṇa*, qui montrent une capacité exceptionnelle à surmonter une douleur intense. En fait les textes du *Haṭha-yoga* ne recommandent jamais de telles pratiques, mais les considèrent comme un obstacle. L'effort ne doit jamais être violent, mais *nirāyāsa*, doux, progressif, ensemble. *Yatnena*, qu'on traduit par avec effort, veut dire avec soin, diligemment, parfois vigoureusement, mais jamais de manière forcée. Par exemple, le yogin dans son effort de maîtrise du souffle (*prāṇāyāma*), est mis en garde contre sa propre impatience : « De même qu'un lion, un éléphant ou un tigre doivent être domptés très progressivement, de même le souffle doit être contrôlé par degrés, lentement, sinon il tue le *sādhaka* lui-même ». Le *Haṭha-yoga* fait pénétrer de force le *prāṇa* dans la voie du milieu, la *Suṣumna-nāḍī* par la discipline du souffle correctement

pratiquée, il force Kuṇḍalinī endormie à se réveiller et à emprunter une voie inhabituelle.

Le vers qui est un leitmotiv est : « De même qu'on peut ouvrir de force une porte avec une clef de même le *yogin* ouvre de force la porte de la libération au moyen de Kuṇḍalinī ».

Matsyendranātha, entre le VII^e et le Xe siècle, n'emploie pas le mot *Haṭha*, mais clairement préconise la méthode, quand il nous dit, dans son œuvre *Kaula-jñāna-nirṇaya*, « Le discernement de la sagesse des Kaula » :

« La voie qui permet de se mouvoir dans l'esprit est scellée par cinq sceaux. Il faut faire éclater cette porte en brisant ce verrou d'obstacles ainsi accumulés. Il faut le briser selon le mode d'action de la Śakti », (XIV 91-92). Et il nous donne toutes sortes de méthodes pour parvenir à cette fin.

Matsyendranātha a été l'initiateur de la tradition tantrique et le premier *guru* de la tradition Nātha.

Le nom de *Haṭha-yoga* a ensuite été adopté à partir du XI^e siècle, aussi bien par les textes qui s'opposaient à ce type de méthodes en les dénigrant comme l'*Amanaska-yoga*, que par ceux qui choisissaient d'y recourir et considéraient ces méthodes comme précieuses et même indispensables.

Quant à l'autre explication du *Haṭha-yoga*, non pas comme voie de la violence, mais comme union de **Ha** et de **Ṭha**, c'est-à-dire du Soleil et de la Lune, sous la forme des deux *nāḍī* Piṅgalā et Idā, dans le Feu que représente la *nāḍī* centrale, Suṣumṇā, c'est une définition due au *Yoga-bīja*, probablement du XIV^e siècle, attribuée sans doute à tort à Gorakṣanātha, et donc relativement tardive.

Textes fondamentaux du haṭha-yoga

Xe siècle

Matsyendra-nātha, entre le VII^e et le Xe siècle

1. *Kaula-jñāna-nirṇaya*, « Le discernement de la sagesse des Kaula », édité par Prabodh Chandra BAGCHI, Calcutta 1936, traduit par Satkari MUKHOPADHYAYA, Aditya Prakashan, New-Delhi 2012. Texte sanskrit avec traduction en Hindi par Śyāmakaṇṭh Dvivedi, Chowkhamba Krishnadas Academy 2009.

2. *Yoga-viśaya*, « Domaine du yoga », de Mīna-nātha éd. Kalyāṇi MALLIK, dans : *Siddha-Siddhānta-paddhati and other works of the Nātha-yogīs*, Poona Oriental Book House, Pune, Maharashtra 1954 ; traduit par Tara MICHAËL dans Corps Subtil et corps Causal, Le Courrier du Livre, 1979.

XI^e siècle

Anonyme :

Amanaska, « La voie vers l'Inconcevable », XI^e siècle, édition critique par Tara MICHAËL dans *Aspects du Yoga*, édition du Rocher, 1986, épuisé, traduction sans le texte sanskrit dans *Le Yoga de l'Éveil*, Fayard, Paris 2012, p.147 à 213.

The Amanaska : par Jason BIRCH, *King of all Yogas*, a critical edition with annotated translation with a monographic introduction, Oxford University Press, Oxford 2013.

XII^e siècle

Gorakṣa-nātha,

1. *Gorakṣa-śataka*, « La Centurie de Gorakṣa », édition critique

et traduction par Tara MICHAËL, Almora, Paris 2012. Texte appelé aussi *Jñāna-prakāśa*, *Mukti-sopana*, *Haṭha-grantha*, *Yoga-sāgara*, *Yoga-cintāmaṇi*, *Viveka-mārtāṇḍa*.

2. **Gorakṣa-paddhati**, « Le Guide de Gorakṣa », le même, amplifié, en plus de 200 vers.

3. **Gorakṣa-saṃhitā**, **Bhūti-prakaraṇa**, « Le [volumineux] Recueil de Gorakṣa », avec une importante portion consacrée à l'Alchimie (*Rasāyana*).

4. **Amaraugha-prabodha**, « Éveil révélateur du flot de nectar », version courte (Beta), XIIe siècle, étude par Jason BIRCH : *The Amaraughaprabodha : new evidence on the Manuscript transmission of an early work on Haṭha and Rājayoga*, 2019

5. **Amaraugha-śāsana**, « L'enseignement sur le flot immortel », édition Kasmīr Series of Textes and Studies, Bombay 1918, traduit par Lilian SILBURN dans *La Kuṇḍalinī, l'Énergie des Profondeurs*, Les Deux Océans, Paris 1983, p.145 à 158.

Virūpākṣa / Virūpa-natha et disciple Avadhūta-candra :

1. **Amṛta-siddhi**, « L'atteinte de l'immortalité », XIIe siècle, (1160), édition critique en préparation par James MALLINSON, SOAS, Londres, et

2. **Amṛta-siddhi-yoga**, manuscrits non publiés dans les cercles Nātha (Gorakhpur).

XIIIe siècle

(Attribué à Matsyendra-natha, mais plus tardif que le Xe siècle) :

1. **Matsyendra-Saṃhitā**, « Le Recueil de Matsyendra », XIIIe siècle, édition critique et traduction anglaise, par Csaba KISS, dans *Yogi Heroes and Poets, Histories and Legends of the Nāths*, published by David N. Lorenzen and Adrian Muñoz, Suny Press, state University of New-York, 2011.

Dattātreyā :

Dattātreyā-yoga-śāstra ou **Saṃhitā**, « Traité de Yoga ou Recueil de Dattātreyā », XIIIe siècle (*Avadhūta-Sampradāya*), édition Brahamamitra AVASTHI, Keshavananda Yoga Samsthān, Delhi-7, 1985 (avec traduction anglaise).

XIVe siècle

Attribué à Gorakṣanātha (mais plus tardif que le XIIe siècle)

1. **Amaraugha-prabodha**, « Éveil révélateur du flot immortel », version longue du précédent (Theta), avec adjonction de vers du **Dattātreyā-yoga-śāstra**, XIVe siècle, édition Kalyani MALLIK 1954.

2. **Siddha-Siddhānta-paddhati**, « Le Guide des principes des Siddhas », édition critique par M. L. GHAROTE et G. K. PAI, 2005, 2010, Lonavla Institute, traduction par Tara MICHAËL, à la suite de *La Centurie de Gorakṣa*, Almora, Paris 2012. Parfois attribué à Nityanātha, XIIIe – XIVe siècle.

3. **Yoga-bīja**, « La semence du Yoga », XIVe siècle, attribué à Gorakṣanāth, éd. Rām Lāl Srīvāstava, Gorakhpur Mandir, Gorakhpur 1982.

Attribué à Ādinātha (Śiva) :

Khecari-vidyā, XIVe siècle, reprenant quatre chapitres (*paṭala*) de la *Matsyendra-Saṃhitā* et faisant partie d'un *Mahākāla-yoga-śāstra* perdu, édition critique et traduction anglaise par James MALLINSON, Routledge, London 2007.

XVe siècle

Attribué à Ādinātha

Mahākāla-saṃhitā, **Guhyakālī-khaṇḍa**, XVe siècle, édition Kīśornāth JHA, 3 vol., Gaṅganāth Jha Kendriya Samkṛta Vidyāpīṭha, Allahabad 1976, 1977, 1979.

SVĀTMARĀMA :

Haṭha-[yoga]-pradīpikā, « Petite lampe du Haṭha », mi-XVe siècle, édition critique Swami Digambarji et Pitambar Jha, Lonavla 1970, Traduction avec introduction et notes par Tara MICHAËL, Fayard, Paris 1974.

Commentaire **Jyotsnā** « Clair de Lune » [sur la Petite lampe du Haṭha] par BRAHMĀNANDA XIXe siècle (1837).

XVIe siècle

Sans nom d'auteur, attribué à ŚIVA :

Śiva-Saṃhitā, « Le Recueil de Śiva », XVIe siècle, édition et traduction par J. MALLISON, New-York, Yoga Vidya.com 2007. Traduction française par Jean PAPIN, Almora 2013.

XVIIe siècle

ŚRĪNIVĀSA-YOGĪ :

Haṭha-ratnavali, « Le Collier de Joyaux du Haṭha », XVIIe siècle, édition par Gharote et Devnāth, Lonavla, 2002.

GHERAṆḌA :

Gheraṇḍa-Saṃhitā, « Recueil du sage Gheraṇḍa », fin XVIIe siècle début XVIIIe siècle, traduction française de Jean PAPIN, Dervy 1992, Almora 2005, édition et traduction anglaise James MALLINSON, Yoga-Vidya.com 2004.

Upaniṣad-s du Yoga, XVIIe – XVIIIe siècles :

• **Yoga-tattva-upaniṣad**,

• **Dhyāna-bindu-upaniṣad**,

• **Yoga-kuṇḍaly-upaniṣad**,

• **Haṃsa-upaniṣad**

Traduites par Jean VARENNE, *Upaniṣads du Yoga*, Gallimard 1971, série Indienne.

• **Yoga-Śikha-upaniṣad**

• **Nāḍabindu-upaniṣad**

Toutes rédigées par des Vedāntin, désireux d'intégrer le *Haṭha-yoga* dans la tradition brahmanique.

Śivananda Sarasvati :

Yoga-cintāmaṇi, XVIe – XVIIe siècle, œuvre encyclopédique, manuscrits à Lonavla, Kaivalyadhama.

XVIIIe siècle

Sundaradeva :

1. **Haṭha-saṅketa-candrikā**, -XVIIIe manuscrits à Varanasi Sanscrit University Library, édition en préparation par Jason BIRCH

2. **Haṭha-tattva-Kaumudī**, XVIIIe siècle, « Clair de lune sur les principes du Haṭha », édition M. L. Gharote Parimal Devnath, et Vijaykant Jha, Lonavla, 2007, 56 chapitres.

Jayatarāma

Jog-pradīpyaka, XVIIIe siècle, en Hindi, édition Gharote, Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur 1999.

XIXe siècle

BRAHMĀNANDA, **Jyotsnā**, « Clair de Lune » [sur *Haṭha-pradīpikā*, « La petite lampe du Haṭha-yoga » de SVĀTMARĀMA,] traduite par Tara MICHAËL avec ce dernier ouvrage, Fayard 1974.

Kalpāla-Kurantaka, **Haṭhābhyāsapaddhati**, manuscrit dans la collection de Bhārat Itihāsa Samsoslhak Mandal, Pune.



Les origines du yoga

Jean-Claude Surleau

**Qui a inventé le yoga ? Quelle est son origine géographique, culturelle, ethnique ?
Sujet controversé s'il en est, il est probable qu'on devra pendant longtemps encore, à défaut de
certitudes, se contenter d'hypothèses. Mais cela a-t-il vraiment de l'importance ?
L'essentiel n'est-il pas qu'il existe, qu'il ait survécu à la redoutable épreuve des millénaires ?
Sans doute. Mais peut-être aussi que la recherche de ses sources permet de mieux le comprendre et
ainsi de mieux le pratiquer.**

Cet article datant de 1983, paru dans la revue *Yoga*, est fort intéressant car il donne un éclairage sur l'histoire indienne avec un prisme différent de celui par lequel les chercheurs actuels abordent ce sujet. Nous notons cependant qu'une potentielle invasion aryenne ayant précipité le déclin des civilisations de la vallée de l'Indus est présentée ici comme une certitude. Depuis, diverses recherches remettent cela en question. Néanmoins, nous saluons le remarquable travail de synthèse réalisé ici par Jean-Claude Surleau. Nous reprenons ici de larges extraits de l'article original.

La « préhistoire » du yoga

Avant de prendre sa place reconnue, assez marginale du reste, dans le grand courant spirituel hindou, le yoga a dû traverser une préhistoire que nous allons tenter d'explorer. Notre conception du temps étant étrangère à l'esprit hindou, c'est à des chercheurs étrangers, souvent partiels, qu'il faudrait s'adresser pour un historique du yoga primordial.

Deux problèmes se posent : l'un est la datation des documents écrits (et l'ancienneté réelle des doctrines) l'autre la conception indienne du temps. Les textes que l'on possède sont de toute évidence des compilations tardives de théories ou de techniques (pour employer une terminolo-

gie occidentale) fort anciennes. Ils correspondent grosso modo à un moment de plus grande diffusion. L'Inde est un pays de tradition orale, d'enseignement de bouche à oreille, de maître à disciple, d'où un désir d'ésotérisme évident dans ces textes : exhortation à ne rien divulguer, forme cryptique ou symbolique, emploi de l'aphorisme, sutra, pensée condensée dans le minimum de mots. Ils sont, en fait, en grande partie inutilisables sans un commentaire autorisé. Il ne s'agit bien souvent que d'aide mémoire pour les initiés et l'on peut fort bien faire allusion à des techniques yogiques secrètes sans même utiliser ouvertement le mot yoga. De nos jours, ces écrits font partie intégrante de la vie des ashrams qui comportent tous une bibliothèque.

En image : Ruines de Moenjodaro, Pakistan. Unesco, wikipedia CC3.0

Un autre obstacle

Deuxième problème : notre notion linéaire du temps, aboutissant au devenir historique, est étrangère à l'esprit indien. La conception indienne du temps (qui est d'ailleurs celle de bien des sociétés traditionnelles depuis le néolithique et l'apparition des civilisations agraires) est cyclique. À la fin d'un cycle, il y a une réactualisation des connaissances traditionnelles pour les mettre à la portée de l'homme de ce temps, plus englué dans la matière, et l'apparition d'une incarnation comme Rama ou Krishna, à la fois sauveur et instructeur divin. Quant au savoir traditionnel, il est éternel : chaque *darshana* existe depuis le commencement de l'univers ou même avant. Au mieux, on nous explique par un mythe la naissance de tel ou tel *darshana*.

Ainsi le yoga, selon une des légendes, fut enseigné par Shiva à son épouse Parvati au bord de la mer. Un personnage semi-divin, Lokishwara, sous la forme d'un poisson, écouta tout l'enseignement du dieu tandis que la déesse Parvati s'endormit. Plus tard, sous le nom de Matsyendra (le roi des poissons), Lokishwara devint le premier gourou. Son nom fut donné à une posture.



Nous devons donc nous tourner d'abord vers l'archéologie, puis vers l'étude des premiers textes, et enfin examiner les influences possibles d'autres formes archaïques de spiritualité comme le chamanisme.

On trouve les premières allusions probables au yoga dans certaines représentations humaines remontant à la civilisation de la vallée de l'Indus.

Il s'agit d'une civilisation en partie urbaine qui se situe entre 2500 et 1700 avant notre ère, soit plus récente que celle de Mésopotamie dont elle s'est certainement inspirée. En effet, on date les premiers sceaux retrouvés grâce à des copies figurant notamment dans une tombe royale d'environ 2300 avant J-C du cimetière royal d'Ur, mais aussi dans certains endroits de Mésopotamie.

Cette civilisation est centrée autour des deux villes citadelles, Mohenjo-Daro, dans la vallée de l'Indus (Pendjab) et Harappa (Sindh), régions toutes deux situées au Pakistan actuel. Ces deux villes ont pu servir alternativement de capitales. Les fouilles de 1920 ont

permis d'identifier ces deux villes. On y découvre les traces d'une organisation urbaine rigoureuse qui, comme toute cette civilisation, semble avoir peu changé pendant 1000 ans.

Dans la citadelle fortifiée de Mohenjo-Daro étaient érigés des bâtiments à usage religieux et administratif, dont un grand grenier qui paraît avoir servi de banque avant la lettre et qui comportait un système de ventilation du plancher. On trouve aussi une grande piscine rectangulaire de 11,70m sur 6,90, profonde de 2,40m, construite en briques bitumées, à usage religieux, courant en Inde, entourée de logettes avec salles d'eau. Il semble bien que cette citadelle était le siège d'un gouvernement théocratique.

Une civilisation opulente

La ville elle-même, construite en briques comme en Mésopotamie, consiste en habitations rectangulaires, peut-être à étages, autour d'un patio ; certaines comportent des latrines (traits qui se retrouvent à Sumer), des égouts, des rues de croisant à angle droit, des puits publics et privés, des salles d'eau privées et même ce qui semble avoir été des guérites de police, indiquant la présence d'une civilisation opulente, amie du confort, et agraire.

L'art atteste l'existence de Déeses-Mères, d'animaux peut-être adorés (sceaux notamment, comme en Babylonie), du culte du lingam, d'une poterie d'assez bonne qualité encore en usage de nos jours dans le Sind. Notons la présence sur l'un de ces sceaux d'un personnage à trois visages, porteur de cornes, dans une posture évoquant *baddha konâsana*, entouré de quatre animaux (éléphant, tigre, rhinocéros, buffle). Peut-être est-ce une allusion au lion et au taureau de Shiva avec lequel on s'est hâté d'identifier cette image.



Sur un autre est représenté un personnage similaire, mais sans corne, dans une posture voisine évoquant le yoga. La présence de motif en forme de trèfles sur son costume (motif qui se retrouve sur d'autres représentations), associé dans l'art sumérien à certains vêtements sacerdotaux, a fait penser à un prêtre ou un roi pratiquant le yoga.

Cette civilisation a pris fin vers 1700 avant J-C ou plus tard sous les coups d'une ou plusieurs invasions qui ont détruit les villes après massacre, sans les habiter. Il se peut que les envahisseurs qui ont porté le coup de grâce soient les fameux Aryens venus d'Iran ou du Caucase comme l'attestent certaines armes de cuivre retrouvées sur place et les passages du *Rig Veda* célébrant les exploits du dieu Indra contre les asuras.

De là à conclure que le yoga est le produit de l'Inde, il n'y avait qu'un pas que beaucoup d'Indiens et certains orientalistes européens idolâtres ont franchi. Mais ces assimilations hâtives à Shiva sont contestées : où sont les attributs habituels du dieu comme la peau de tigre et le serpent ? Reste la reproduction d'une posture de yoga.

Voir dans le yoga, comme le tentent certains, une forme de résistance des populations autochtones indiennes de race noire contre l'envahisseur aryen ne tient pas debout : le yoga, d'aussi loin qu'on puisse l'identifier, semble toujours avoir été le partage d'un tout petit nombre.

De nos jours les maîtres sont pour la plupart d'origine brahmanique et cela ne date pas d'hier. Enfin, le dédain absolu de la masse indienne, même dans le Sud, à dominante noire, pour le yoga, a de quoi faire rêver.

Culte du serpent

On peut ajouter que le caducée (associé du reste à des rites de fécondité) est très vraisemblablement d'origine sumérienne. Or il est permis de voir dans ce symbole une image des trois principales nadis (*sushumna* au centre autour de laquelle s'entrelacent *Ida* et *Pingala* sous forme de deux serpents se rejoignant au sommet, dans *ajna*). Le serpent, symbole de la Kundalini, force lovée à la base de la colonne vertébrale, est une des images clés du yoga tantrique, résurgence tardive d'éléments souvent fort archaïques. Or, si le serpent, considéré comme tutélaire, est bénéfique en Inde du Sud (associé à l'astre principal et représentant l'aspect préformel du divin), le culte du serpent existait au Moyen-Orient : il semble que ce soit un rituel ou une magie de fécondité cananéenne que visait le rédacteur de la Genèse en décrivant la chute (associant femme et serpent), compte tenu des autres intentions. Le serpent peut aussi avoir un rôle plus positif, de guérison, comme le serpent d'airain dont la vue guérissait les israélites pendant l'exode, dans le désert du Sinaï où l'on a retrouvé des figurines de serpent en bronze.

D'autres éléments que l'on retrouve dans le tantrisme ou le shaktisme existent au Moyen-Orient depuis la plus haute Antiquité, certainement antérieurement à la civilisation indienne : ainsi le culte des déesses-mères et celui du phallus, tous deux associés à des rites sexuels de fécondité et au culte de la nature. Faut-il en conclure que le yoga est originaire du bassin méditerranéen ? La réponse, nous le verrons, n'est pas simple.

Premières sources écrites

Si nous nous tournons vers les premières sources écrites indiennes, *Rig Veda* et *Veda*, attribuées de tout temps aux envahisseurs aryens et écrites dans une langue très proche du persan ancien, on trouve des allusions précises à certaines formes d'ascétisme, bien que le mot yoga ne soit pas employé. On trouve aussi des allusions mystérieuses à une secte ; les *vratyas* (*Atharva Veda* XV), pratiquant

l'ascèse en restant un an debout (comme le font de nos jours certains yogis), connaissant la discipline du souffle, assimilant le corps au macrocosme. Ils portaient un turban, étaient vêtus de noir, jetaient sur leurs épaules deux peaux de bœufs, l'une noire, l'autre blanche, portaient un bâton piquant et un arc détendu. Paradoxalement, ils assistaient à des rites orgiastiques auxquels participaient des ascètes appelés Brâmacharins, à longue barbe, vêtus de peau d'antilope noire.

Enfin, le *Rig Veda* met l'accent sur le *tapas*, à la fois la chaleur intérieure, obtenue par des pratiques ascétiques et respirations, et l'ascèse elle-même, au même titre que le yoga.

Lesquels de ces personnages mystérieux ou de ces traditions relevaient du fond aryen, lesquels du fond aborigène ? Mystère.

Ce ne sont que dans les Upanishads, à partir du VI^e siècle av. J.-C., que l'on trouve les premières allusions précises au yoga dans son acceptation technique ; ainsi dans la *Taittiriya Upanishad* (XI,4) et dans le *Katha Upanishad* (II, 12). Dans cette dernière, c'est Yâma, le dieu des morts, qui enseigne à un jeune brahmane, Nachiketas, que le yoga permet d'obtenir la délivrance et l'immortalité (noter en passant que dès cette haute Antiquité c'est à un brahmane et non à un aborigène que l'on transmet le secret du yoga).

D'autres Upanishads plus tardives comme la *Maitri Upanishad* (entre le II^e avant et le II^e siècle apr. J.-C.) donnent des détails précis sur les techniques du yoga et la physiologie du corps subtil. On peut dire dès à présent que même si le brahmanisme, la religion officielle - assez ritualiste - des castes supérieures, se méfiait quelque peu du yoga, il semble assez tôt qu'elle ait admis la valeur d'un « rite intériorisé ». En Occident, l'histoire des églises est marquée de conflits entre éléments mystiques et organisateurs sans que l'on puisse pour autant parler de conflits raciaux



Influences extra-indiennes

Si nous nous tournons vers les influences possibles de systèmes, techniques ou formes plus ou moins archaïques d'ascèse ou de spiritualité étrangères au yoga indien, nous verrons qu'il y a davantage d'éléments constructifs. Toutefois, il n'est pas possible de retenir un certain yoga irano-égyptien mis en vogue par le docteur Hanish (1844-1936), Iranien émigré aux États-Unis, malgré l'intérêt des techniques enseignées.

Si l'on se tourne vers la Chine et le Japon, on peut découvrir quelques ressemblances entre yoga et taoïsme, mais les taoïstes recherchaient surtout l'immortalité physique au moyen notamment de techniques respiratoires. Par ailleurs, il semble que le courant se soit effectué de l'Inde vers la Chine et le Japon (*Tantra*, *dhana* devenant *ch'an* en Chine puis Zen au Japon).

Il existe des affinités entre le yoga et l'alchimie ; on peut dire que d'une certaine façon le yoga vise une alchimie spirituelle, voire physique, permettant d'échapper dans une certaine mesure à une condition humaine liée à la souffrance. Certains fakirs utilisent encore de nos jours des produits, dont certains sont toxiques, comme le mercure, pour mieux se porter et prolonger leur existence (expérience vue en Inde), ceci à des doses aussi régulières qu'in vraisemblables.

Chamanisme et yoga



Mais c'est peut-être le chamanisme qui, à une époque très ancienne, a influencé le yoga. Le chamanisme (du toungouse « *saman* ») est un phénomène religieux qui sous sa forme la plus complète s'étendait d'Asie centrale (zone ouralo-altaïque) à la Sibérie du Nord et de l'Est. Il en existe ou existait des formes mitigées en Asie du Sud-

Est, Océanie, dans certaines tribus des deux Amériques, en Inde et même en Europe (pays de langue et de culture germaniques, Scythie, Grèce ancienne au sens large, dans la région du Caucase). Elle repose sur la croyance aux savoirs et aux pouvoirs du chaman qui est à la fois guérisseur, prêtre et psychopompe.

Cette démarche comporte les traits suivants :

- Une initiation comportant dépècement, mort et renaissance symbolique suivie d'une descente aux enfers et d'une ascension au ciel ;
- Des voyages extatiques dans l'au-delà ;
- La maîtrise du feu (symbolisée par la marche sur des charbons ardents) ;
- La faculté de prendre des formes animales ou de devenir invisible.

On peut trouver des points communs entre les pouvoirs attribués aux chamans et aux fakirs, et certaines expériences communes aux chamans et aux yogis. Le thème du dépècement se rapproche de certaines disciplines tantriques consistant à voir son corps comme un squelette ou, comme dans le lamaïsme tibétain, à s'imaginer dépecé pour prendre conscience de notre réalité profonde qui transcende la mort. De même le vol magique et la maîtrise des éléments (feu) dont nous avons déjà parlé.

Les bouddhistes tibétains croient que les lamas, à l'image du Bouddha, peuvent voyager à leur gré dans les 3 mondes. Beaucoup de yogis avancés ont des pouvoirs effectifs de guérisseurs comme les chamans.

Plus spécifique est la chaleur intérieure que le chaman est censé développer comme dans certains exercices yogiques (*toumo*). Enfin, certaines visions lumineuses.

Il ne s'agit souvent que de phénomènes secondaires inutiles, voire dangereux, qui n'ont rien à voir avec le yoga classique. Le but final de celui-ci est d'obtenir la délivrance (*moksha*) définitive par le *samadhi* (en-stasis), et non par des expériences extatiques, peut-être illusoire, ou en tout cas aux effets limités dans le temps.

Tendances du yoga archaïques

Ce tour d'horizon du yoga archaïque permet de dégager trois tendances :

- L'une liée au culte des forces naturelles plus ou moins divinisées, propres aux sociétés agraires, associant souvent déesses-mères, serpents et arbres (Crète, Sumer) ;
- L'autre tendance rappelle certains éléments existant dans le chamanisme géographiquement voisin ;
- Enfin, les pratiques magiques qui deviendront un jour le fakirisme.

Les deux premières tendances ainsi dégagées pourraient s'appeler en simplifiant dionysienne et

apollinienne. Elles sont complémentaires, sinon opposées.

Apollon est un dieu très contradictoire, mais dont l'aspect solaire, lumineux, est dominant. Il va de cime en cime, se plaît sur les hauteurs. Un de ses attributs est la flèche : élévation et attribut typiquement chamanique. Une tradition dit qu'il vient du nord, de l'hyperborée (d'où venaient les Hellènes vers 1500 av. J.-C., des Balkans ou du sud-est de l'Europe imprégnés de chamanisme). De sa flèche, il tue le serpent Python. Enfin, sous sa forme classique, il incarne à la fois la sagesse et la spiritualisation des instincts, la sérénité.

L'Inde et la Grèce

Dès le VI^e siècle av. J.-C., des colonies grecques s'installent sur les bords de la mer Noire. Vers cette époque, sous des influences asiatiques diverses (chamanisme, religion iranienne, hindouisme), une distinction commence à se faire dans l'esprit grec entre le corps et l'âme. On reconnaît le caractère immortel et divin de cette dernière. Il y a des rencontres entre Grecs et « gymnosophistes », « philosophes nus », hindouistes et végétariens, en qui on peut reconnaître des sadhus itinérants. Au VI^e siècle, Alexandre pousse jusqu'à la vallée de l'Indus et au-delà puis doit battre en retraite, vaincu par son armée. Par la suite se crée en Sogdiane et en Bactriane une civilisation gréco-bouddhique qui prête à Bouddha les traits d'Apollon.

Il semble cependant que la notion de réincarnation, étrangère à l'Antiquité classique, vienne de l'Inde. Elle devient le partage des initiés des cultes à mystères (orphiques et pythagoriciens) où Dionysos joue un rôle.

Nous voyons se dresser deux figures symboliques : Orphée et Dionysos, personnages proches et antagonistes, nés dans le même pays, la Thrace. Orphée mourra tué par les Bacchantes... Par sa légende, Orphée représente une figure chamanique. Dans le culte orphique, influencé par le pythagorisme, on visait à libérer l'âme de son vivant pour lui permettre de rejoindre sa patrie, le ciel étoilé, et d'échapper aux réincarnations. On lisait aux mourants un texte comportant une géographie de l'au-delà gravé sur des plaquettes d'or que l'on déposait ensuite dans les tombes (ressemblance avec le « Livres des morts » tibétain).



Shiva est-il Dionysos ?

Quant à Dionysos, deux fois né, il est représenté monté sur un tigre. Or la peau du tigre est un symbole shivaïte : les gurus la prennent pour siège. Il parcourt l'Asie Mineure, pousse jusqu'en Inde, revient vêtu à l'asiatique. Son culte comporte des éléments orgiaques et violents (or, le premier nom de Shiva est Rudra, le violent). Il porte un thyrsos, baguette enlacinée d'un lierre, surmontée d'une pomme de pin (symbole yogique ?). Ses mystères, comme le culte shivaïte, comportent un élément phallique (cf. fresque de la Villa des Mystères de Pompéi).

Allons-nous, comme le fait Alain Daniélou, assimiler Shiva et Dionysos et voir dans le Shivaïsme ou le tantra une religion indo-grecque ?

C'est assez hasardeux. D'une part, Dionysos est une figure très complexe qui a assimilé bien d'autres déités ou cultes du bassin méditerranéen, de la Thrace à la Phrygie, en passant par la Crète où les rites orgiaques de son culte existaient. Presque tous les épisodes de son culte ont leur origine dans le bassin méditerranéen. Ainsi le fameux tigre est un animal dont le dieu a pris la forme pour traverser le fleuve du même nom afin de séduire une nymphe. La légende le représente en conquérant des Indes afin d'y répandre la vigne et le vin. On peut faire de lui le propagateur du *soma*, cette boisson mystérieuse que les Aryens apportèrent avec eux en Inde. Il y a donc entre Dionysos et le shivaïsme quelques parentés, peut-être des influences réciproques, et c'est tout.

Conclusion

En traçant un ovale englobant les régions évoquées (Inde du Nord-Ouest, Asie Mineure, région de la mer Noire) nous voyons que le centre en est l'Assyro-Babylonie. Les distances ne sont pas grandes entre ce centre et la périphérie et dans la haute Antiquité des influences se sont fait sentir sur des distances beaucoup plus grandes. Il semble que le yoga vienne d'une aire culturelle dominée par l'Asie Mineure, mère des civilisations. Nous avons fait la part des autres influences contradictoires qui ont pu jouer, venant plus tardivement d'Asie Centrale ou d'Europe du Sud-Est. Il n'en reste pas moins que le yoga, même s'il n'est pas d'origine indienne, s'est conservé en Inde où il a assimilé au cours de sa lente évolution divers éléments locaux ou étrangers. Il est à coup sûr, de nos jours, une expression particulière bien qu'assez marginale de la spiritualité indienne.



Végète Aryen

Le végétarisme est très présent en Inde, mais parfois, les adeptes de la non violence envers les animaux oublient d'appliquer ce principe à leurs semblables. 3 événements récents...

- Le directeur de l'Indian Institute Of Technology de Mandi a déclaré que les fortes pluies et glissements de terrain à déplorer dans l'État de l'Himachal Pradesh avaient pour cause... la consommation de viande. Puntition divine pour la souffrance que l'on fait endurer aux animaux. Une petite part de la population est donc responsable de tous ces maux.
- Trupti Devrukhkar s'est vu refuser un emploi sous prétexte qu'il venait du Maharashtra, et non du Gujarat, état connu pour être bien plus strict sur le végétarisme.
- À Bombay, un étudiant a écopé d'une amende pour avoir consommé de la viande à une table réservée aux végétariens pour protester contre la décision de l'établissement de séparer les espaces de repas entre végétariens et carnivores.



Ce qui est en jeu avec la (non) consommation de viande, c'est bien plus la préservation de la pureté de l'individu que la notion de non-violence à laquelle on s'attache davantage en Occident. On peut donc se dresser contre ses semblables pour des histoires de religion, de race, de caste ou de... nourriture.

Un mystérieux lac



Lac salé de Lonar, CC4.0 wikimedia commons, Aditya Laghate

Le lac de Lonar, dans l'État du Maharashtra, fascine et intrigue par la composition de ses eaux et le mystère de son origine. Profond de plus de 150 mètres, son eau est salée par endroits, douce à d'autres, et très alcaline (10,7 de ph). L'impact d'un astéroïde serait à l'origine de sa création, créant cette topographie particulière.

La légende dit que le démon Lavanasura (lavana signifie sel en sanskrit, et asura est traduit par démon) dérangeait les habitants qui vivaient près du lac de Lonar qui se sont plaints à Vishnu. Vishnu prit alors la forme d'un enfant et combattit le démon. C'est suite à sa victoire sur Lavanasura que les eaux du lac seraient devenues salées. Autour du lac, 14 temples ont été construits, dont 12 dédiés à Shiva.

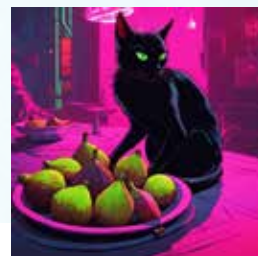
India Express

États-Unis, Inde, Moyen-Orient et Europe s'unissent pour un projet d'envergure : la création d'une liaison ferroviaire entre l'Inde et l'Europe dans le but de faciliter les échanges commerciaux et surtout le transport d'énergie (hydrogène) via un gazoduc. Un partenariat commercial, mais aussi politique à l'heure où la guerre en Ukraine pointe le doigt sur nos difficultés d'approvisionnement.

En prenant part à ce projet, l'Inde prend position... Elle affiche également sa volonté de concurrencer la Chine qui exporte massivement vers l'Occident.



« Le plus sûr moyen d'atteindre l'éveil c'est de s'endormir sous un figuier. Et au matin, l'éveil. » Léo, rêveur



Chants à Shiva de Basavanna





*Seigneur, est-ce vrai que l'esprit ne peut témoigner pleinement du goût éprouvé par la langue ?
Est-ce que par hasard les boutons attendent la parole de celui qui prépare les guirlandes de fleurs pour s'épanouir ?*

Seigneur, est-ce juste de chercher une confirmation dans les textes à tout propos ?

Enfin, Seigneur, est-ce réellement nécessaire d'exposer au grand jour les marques laissées par le jeu amoureux de notre Seigneur ?

Basavanna, Chant 848

*Les veaux ne boivent pas tout le lait.
Les poissons ne nagent pas dans toutes les eaux.
Les abeilles ne butinent pas toutes les fleurs.*

*Comment puis-je te vénérer,
Ô, Shiva, avec ce qui a été laissé ?
Mais je ne peux pas mépriser ce qui reste,
Je prends donc ce qu'il y a,
Seigneur des rivières confluentes.*

Basavanna, Chant 885

*Lorsque
Tel un grêlon de cristal
Telle une image sculptée dans la cire
La chair fond de plaisir
Comment puis-je te parler ?
Les eaux de la jouissance
Ont submergé les digues
Et ont jailli de mes yeux.*

*J'ai touché mon Seigneur des rivières confluentes
et me suis uni à lui.*

Comment puis-je raconter cela à quiconque ?

Basavanna, Chant 847

*Le bol et le miroir ne sont pas différents.
Ils sont faits du même métal.
En reflétant la lumière
On devient miroir.*

*Conscients, nous sommes un avec le Seigneur ;
Inconscients, nous sommes de simples humains.
N'oublie pas de vénérer le Seigneur,
Le Seigneur des rivières confluentes.*

Basavanna, Chant 860

*Je ne suis pas un dévot,
Je ne suis pas un bienfaiteur,
Je ne suis même pas un mendiant,
Ô, Seigneur, sans ta Grâce.
Agis, Seigneur des rivières confluentes,
Comme une maîtresse doit agir lorsque ses
servantes sont malades.*

Basavanna, Chant 831

*Les riches font construire des temples pour Shiva
Que puis-je faire,
Moi, un pauvre homme ?
Mes jambes sont des colonnes,
Mon corps est le sanctuaire,
Ma tête est une coupole d'or.
Écoute, ô Seigneur des rivières confluentes,
Ce qui est immobile disparaîtra,
Mais ce qui est en mouvement demeurera à
jamais.*

Basavanna, Chant 820

Dans le texte d'origine, les termes d' « immobile » et « en mouvement » sont *sthâvara* (temple statique) et *jangama*, le vivant en mouvement, représenté par le linga. La thématique du temple intérieure est chère à Basavanna. Pour rendre hommage, le corps est le meilleur des temples. Les plus riches ont le pouvoir de donner leurs richesses et de faire ériger des temples, qui peuvent être détruits. Celui qui aime Shiva s'offre totalement à lui, fait de son corps un temple, lieu d'offrande, et une transformation a lieu : il a changé son être. Les *jangamas* sont des religieux (*shivaïtes*) errants de village en village (toujours en mouvement). Il est une incarnation du divin qui va à la rencontre des dévots. *Sthavara*, c'est ce qui est exposé dans un temple. On peut voir le divin dans les deux : dans la perfection d'une œuvre sculptée, ou se laisser toucher par un être imparfait mais incarné possédant, tout comme nous, un corps-temple.

Éveiller sa dévotion

Chronique d'Adi-Shakti

La dévotion est au cœur d'un des quatre yogas appelé « bhakti yoga ».
Ce yoga de la dévotion est le moins connu et le moins pratiqué en Occident.



Mirābai (1498–1546). Poétesse et Sainte Bhakti

La voie du cœur

« Bhakti » vient de la racine sanskrite « bhaj » qui signifie « partager avec quelqu'un, servir, adorer ». Le bhakti yoga est aussi appelé « voie du cœur » car il s'appuie sur la dévotion, l'Amour, la fidélité et l'attachement à Dieu.

Dès mon premier séjour en Inde, j'ai été frappée par l'intensité de la ferveur des Indiens, moi qui étais vierge de toute influence religieuse. En accompagnant des Français au pays des Bâuls (troubadours mystiques du Bengale), je me suis rendu compte combien la foi aveugle et naïve des hindous peut indisposer et agacer les Occidentaux qui s'en remettent seulement à leurs facultés intellectuelles et mentales. Immergée dans la tradition spirituelle des Bâuls, j'ai vécu spontanément « l'ouverture du cœur ». Cette expérience d'expansion de conscience à partir du cœur a profondément transformé ma vie et a marqué le début de ma quête spirituelle.

Vijayananda, le dévot français de Mâ Anandamayi qui vivait à Kankhâl près du tombeau de la sainte bengalie, avait compris ma sensibilité bhakti et me conseillait souvent de participer aux chants dévotionnels de l'ashram. Mes frères bâuls affirmaient que « chanter c'est prier deux fois ». Mon attitude dévotionnelle, louée par les hindous, suscitait au contraire de l'incompréhension et de l'inquiétude de la part de mes compatriotes. Ils me reprochaient d'être « trop dévotionnelle » !

Pourtant les maîtres spirituels indiens assurent qu'on ne peut progresser spirituellement sans avoir au préalable le « cœur ouvert », la « foi » ou la « confiance » en son « guru » ou en sa divinité (*shraddha*).

Pourquoi les Occidentaux ne sont pas attirés par la voie de la dévotion ?

La voie de la dévotion est au cœur de l'hindouisme, présente dans tous les poèmes et les chants mystiques bien avant l'ère chrétienne. Ces textes d'une grande beauté sont malheureusement peu connus en Occident et méconnus du grand public. Dans le bhakti yoga, aucun effort particulier n'est requis, seulement un retour à la simplicité et à l'humilité, des vertus qui sont loin d'être partagées par tous les yogis occidentaux. Ces derniers peuvent être déroutés et mal à l'aise face à ce courant spirituel où tout arrive spontanément sans l'intervention de notre volonté. Au mieux, nous pouvons nous inspirer et nous nourrir du témoignage des saints et des mystiques de l'Inde qui offrent leurs expériences à travers des poèmes comme des repères dans la nuit...

Cette voie qui mène à l'Amour pur nécessite « une soumission de tout l'être, un don de soi absolu au Seigneur. »¹

Quel Occidental pourrait s'abandonner ainsi à un « guru » ou au Dieu suprême ? C'est la raison pour laquelle les Occidentaux préfèrent s'engager dans la pratique du yoga postural et énergétique (« hatha yoga »), dans la voie de la connaissance (« jnana yoga »), ou encore dans le yoga de l'action (« karma yoga »).

En France, la plupart des professeurs de yoga enseignent la discipline du yoga en éludant sa dimension spirituelle et religieuse pour ne pas rebuter leurs élèves, mais aussi parce qu'ils n'ont pas été initiés eux-mêmes. Quoi faire pour que les élèves acceptent de réciter des mantras sans faire de remarques négatives telles que « ça fait un peu secte ! » ? Aujourd'hui, de plus en plus d'enseignants (dont je fais partie) osent introduire des éléments plus subtils dans leurs cours de yoga : symbolisme des asanas et des mudras, concentration sur des yantras, pranayamas, mantras, visualisations, méditation...

1. *La Voie du cœur, textes mystiques de l'Inde*, Patrick Mandala Chiron, 1996.

La bhakti a atteint son apogée dans la littérature mystique du 16^e siècle dédiée au couple divin Radha-Krishna. À Vrindavan, au pays du jeune Krishna, les bouvrières amoureuses (gopis) rejettent l'enseignement du sage Uddhavan :

« Ô, Uddhavan, ne nous enseigne pas le yoga

Aide-nous plutôt de tes conseils

Pour obtenir les faveurs de Hari (Seigneur Krishna). »²

Au terme d'une ascèse yogique ou tantrique exigeante, de nombreux mystiques indiens reviennent à l'humilité de la dévotion envers leur divinité d'élection (*ishta-devata*) ou envers le Dieu Suprême (Brahman). À la fin de sa vie, Ramakrishna (célèbre dévot tantrique de Kali) transmettait à ses dévots l'Amour divin dans le silence et la simple présence.

Fin 2004, j'ai rencontré pour la première fois T.K.V Desikachar (maître de mon professeur de yoga) dans son ashram de Chennai. Afin de bénir ma mission au Tamil Nadu après le tsunami, nous nous sommes recueillis avec sa fille devant la statue de Patanjali (l'auteur des *Yoga sutras*). Puis, les mains jointes, nous avons chanté un hymne à Surya (le dieu Soleil). Un pur moment de dévotion !



Mâ Anandamayi, wikimedia commons, Seat108 CC4.0

Afin d'éveiller la dévotion chez les yogis occidentaux, Mâ Anandamayi avait donné quelques conseils : « Choisissez un moment précis dans votre journée et un endroit dans votre maison où vous pourrez vous asseoir en silence sans être dérangé. Vous pouvez allumer une bougie, faire brûler de l'encens ou déposer des fleurs, mais surtout concentrez-vous sur une photographie de votre maître spirituel - si vous en avez un - ou d'une personne sainte et sage qui vous inspire ». ³

Mon ami spirituel J.-C. Marol, a pratiqué assidûment

ce rendez-vous quotidien avec Mâ pendant plusieurs décennies. Après sa disparition en 2001, j'ai eu le privilège d'hériter de la photographie de Mâ devant laquelle il méditait. Depuis, cette précieuse image continue d'éveiller jour après jour ma dévotion...

« Puis-je vous demander une demi-heure ou même quinze minutes par jour pour vous consacrer au Seigneur et à Lui seulement, sans permettre à quoi que ce soit d'autre d'attirer votre attention ? Est-ce que c'est trop vous demander ? » ⁴ Mâ Anandamayi

Quelques pratiques pour éveiller sa dévotion

Autant, il n'y a pas de recettes pour « devenir amoureux », autant il n'y a pas vraiment de méthode pour éveiller sa dévotion. Cependant, voici quelques pratiques qui pourraient vous aider.

Asanas qui accroissent la foi et la dévotion :

Virabhadra asana (posture du héros),

Hanuman asana (posture du dieu singe dévot du dieu Ram)

et tous les asanas d'ouverture comme le cobra et la sauterelle.

Purna Hridaya Mudra (le geste du cœur ouvert)

À partir de l'Anjali Mudra (les mains jointes au niveau du plexus solaire), replier tous les doigts vers la paume de la main en gardant les ongles en contact. Les pouces se touchent et s'orientent vers le bas. Les mains ainsi forment un cœur.

Radha Gayatri : prière en sanskrit de 24 syllabes dédiée à Radha, la bien-aimée de Krishna (avec concentration sur le yantra de Radha)

VRASHBHANUJAYE VIDMAHE - KRISHNAPRIYAYE
DHI-MAHI - TANNO RADHA PRACHODAYAT

Chants dévotionnels : écouter et chanter souvent des *bhajans* ou des *kirtans*.

« Le chant réunit le corps, le mental et la parole à un sentiment d'union à une force... »

« Le chant semble éveiller la foi dans le cœur. » ⁵

Pourquoi se noyer dans un océan de tourments ?

Il est là le Guru, le Timonier, va avec Lui.

Chante ses louanges, ton esprit s'apaisera.

Tu traverseras ce monde en riant, en jouant.

Comment pourrais-je oublier les pieds de mon guru... ?

Bhava Pagla (Extrait d'un chant bâul du 19^e siècle) ⁶

Bibliographie :

Au Cœur du vent - Le Mystère des chants bâuls, Aurore Gauer et Jean-Claude Marol, éditions Accarias - L'Originel / UNESCO, 1997.

Sur la Voie de la Déesse - Les Aventures initiatiques d'une Parisienne en Inde, Aurore Gauer, Mama éditions, à paraître février 2024.

2. *Lila ou la geste de Krishna*, Patrick Mandala, Mystiques et religions, Dervy-Livres, 1987.

3 & 4. *Une fois Mâ Anandamayi...*, J.C. Marol, Le Courrier du Livre, 1995

5. *En quête de Soi*, T.K.V. Desikachar, éditions Agamat

6. *Au cœur du vent - Le Mystère des chants bâuls*, Aurore Gauer et J.C. Marol, éditions Accarias - L'Originel / UNESCO, 1997.



Autour de l'Éveil

Sabine Rabourdin

Entretien avec Sabine Rabourdin, qui a publié aux éditions le Lotus et l'éléphant l'ouvrage *Sur le chemin de l'éveil, 23 pas pour avancer en toute sérénité*. En complément de cette interview vous pouvez retrouver la vidéo complète de notre échange sur la chaîne [YouTube Dharma Yoga](#) ou l'écouter sur le podcast [Au cœur du yoga](#).

Peux-tu te présenter, nous raconter ta vie avec en filigrane l'intérêt croissant que tu as eu pour le yoga et les disciplines liées à la connaissance de soi et du monde au fil des années ?

J'ai été interpellée par cette notion d'éveil dès l'adolescence, je lisais des livres sur le bouddhisme et l'hindouisme dans lesquels cet état qui avait l'air fascinant était mentionné. À 18 ans, j'ai suivi des cours de yoga et tout de suite je me suis dit que j'aimerais être prof de yoga, car c'est un métier où l'on peut faire du bien aux gens. Mais j'étais plutôt partie pour faire une école d'ingénieur, j'avais prévu de faire de l'astrophysique... Donc j'ai poursuivi mes études et j'ai pris des cours de yoga en parallèle.

À 28 ans j'ai décidé de me former avec François Lorin, à l'Institut Français du Yoga (IFY). Pour lui, la notion d'éveil était toujours en filigrane de la formation.

Je me demandais si ce fameux éveil était inaccessible ou si l'on pouvait l'atteindre et de quelle manière. Je suis devenue prof de yoga, mais je me suis aussi formée à d'autres styles de yoga mettant moins l'accent sur l'éveil et davantage sur le corps, la physiologie...

Puis j'ai expérimenté différentes pratiques de méditation, je me suis tournée vers l'approche bouddhiste et j'ai rejoint un groupe d'enseignement initié par un maître

du bouddhisme tibétain qui propose des pratiques très accessibles même quand on n'est pas bouddhiste. Je me suis intéressée aussi au tantrisme, notamment à travers les 6 yogas de Naropa. J'ai beaucoup travaillé sur le yoga du froid et sur le rêve. Je trouve formidable d'avoir chaque nuit une chance incroyable d'approfondir notre pratique et nos connaissances.

Je travaille aussi dans la recherche et l'accompagnement du changement dans la transition écologique et tout le lien au vivant m'a beaucoup apporté et m'apporte encore beaucoup. J'ai besoin de faire le lien entre écologie et approche sensible et spirituelle.

L'éveil est-il très éloigné de notre vie quotidienne, inaccessible ?

Un jour j'ai compris qu'il y avait plusieurs degrés d'éveil et que parmi ces degrés il y en a de très accessibles, et d'autres qui demandent plus de pratique ! Dans un livre, Daniel Odier transmet les paroles de son enseignante qui lui dit : « l'éveil, tout le monde l'a déjà connu, souviens-toi d'un moment d'extase, peut-être dans l'enfance ou dans l'adolescence, ou tu avais un sentiment d'ouverture, de connexion au monde ».

Il est difficile d'atteindre un état d'extase et de



communion totale avec l'univers sur demande, mais ce qui est possible plus facilement c'est de faire un pas de côté et de s'observer. « Short times, many times », dit le maître bouddhiste Mingyur Rinpoché. Plein de petits moments, mais souvent. Là je suis en train de parler, et je peux me dire « observe-toi, tu es en train de jouer un rôle ». Dans les *Yoga Sutra*, on parle du voyant. Ce voyant c'est nous même en train de prendre conscience de notre personnage. Cela permet de prendre moins au sérieux nos états émotionnels et de s'en libérer. Donc, l'éveil c'est cette possibilité d'endosser ce rôle de voyant, celui qui voit au-delà de ce qu'il y a devant nous, pour se placer au-dessus de nous.

C'est donc accessible de ressentir cet état, mais ce qui est difficile c'est de le maintenir. L'éveil qui demande beaucoup de pratique c'est celui qui est permanent.

L'éveil au final c'est un sentiment d'ouverture, qui nous relie au monde et nous libère de nos conditionnements. On peut expérimenter ces sensations à des degrés divers. Et plus on pratiquera, plus on affinera.

Tu proposes d'utiliser comme boussole pour voir si nous sommes dans la bonne direction, donc celle de l'éveil, notre ressenti, en sentant ce qui ouvre et ce qui ferme. Peut-on faire confiance à nos impressions ?

Je reviens à cette idée d'ouverture et de libération qui nous montre si l'on est sur la bonne voie. Si on est en mode automatique, c'est-à-dire si on agit en se laissant entraîner par les fluctuations du mental, sans en avoir conscience, on n'est pas libre, ce n'est pas nous qui décidons de notre vie, nous subissons les influences et les conditionnements de notre environnement, de notre passé, etc. Toute personne qui commence à s'observer fonctionner est dans un chemin d'éveil, à condition que ce ne soit pas pour renforcer notre ego, mais pour nous en détacher. L'indice que l'on est sur le bon chemin, c'est de sentir plus de liberté, de légèreté et d'ouverture sur le monde.

Tu écris que les petites difficultés sont des opportunités d'ouverture. Comment faire, concrètement, pour grandir en s'appuyant sur ces obstacles ?

Oui, les difficultés du quotidien peuvent se révéler des opportunités de transformation. C'est cela qui permet de sortir des automatismes. À condition, de faire un pas de côté, de se voir réagir, et de prendre de la hauteur, de l'ouverture. C'est jouable sur des petits tracas du quotidien, je ne parle pas des traumatismes plus lourds même si fondamentalement ce serait aussi le cas. Les événements représentant des défis nous invitent à voir notre

manière de percevoir l'événement et d'y réagir. On peut choisir de le voir comme une nuisance ou comme une opportunité de transformation. La vie est un vivier de frustrations intarissable, car elle est faite de changements permanents que l'on ne peut pas toujours contrôler, mais ce que l'on peut contrôler c'est notre manière de voir et de vivre ces événements.

Tu as écrit un chapitre intitulé « se détacher du monde ou s'y impliquer davantage ? ». Une question qui, je pense, parle à bon nombre de chercheurs spirituels !

Oui, trouver l'équilibre entre les pratiques de yoga-méditation et la vie active n'est pas simple. Un moyen pour moi a été de concilier les deux en partie. Mais chacun devrait faire suivant son profil. Il y en a qui sont faits pour la vie monastique, d'autres moins. Chercher à s'éveiller dans la vie quotidienne est certainement plus difficile que de s'isoler. Mais si on part du principe que chaque occasion du quotidien est une opportunité de mettre en œuvre ce détachement, cette ouverture, cette connexion... Alors c'est un chemin très riche. Et inversement, la pratique formelle (sur le tapis, ou le coussin) apporte beaucoup à la vie active. Je me rends compte que ma pratique me permet d'être plus facilement en conscience dans la journée et du coup d'être plus juste dans mes actes. Même avec une vie remplie, on peut trouver des espaces de solitude et ensuite mieux saisir les instants où l'on peut cultiver ce recul. J'essaie aussi de relier le yoga à la nature, car c'est une manière de ne pas rester enfermée sur soi. Ces pratiques permettent aussi d'accompagner la transformation de la société, de préserver la planète. Je milite pour que le développement personnel soit au service du vivant de manière plus globale.

Mais il n'y a pas de règles générales, le yoga ne devrait pas enfermer, mais permettre à chacun de sentir ce qui est juste pour lui. J'aime beaucoup les approches tantriques qui considèrent que l'éveil n'est pas quelque chose qui nous détache du monde, mais qui au contraire se vit en se frottant à l'expérience incarnée, en la sublimant.

Tu poses une question très juste quand tu écris que tu te demandes, après avoir lu les histoires d'Alexandra David Neel, comment concilier ces lectures avec les connaissances scientifiques actuelles. Comment faire ?

J'avoue que c'est aussi ce qui m'a attiré dans le yoga, ces soi-disant pouvoirs extraordinaires des yogis. Et je me suis dit que ce serait intéressant d'étudier cela scientifiquement. Dans le chapitre 3 des *Yoga Sutra*, ces pouvoirs sont détaillés et il est dit qu'ils peuvent nous détourner de la voie, mais ils permettent aussi de voir où l'on en est sur notre parcours. Ces pouvoirs parapsychiques comme la télépathie, la précognition, ou la vision à distance sont de plus étudiés même si cela reste encore mal connu. (La police ou la CIA par exemple peuvent s'en servir



pour retrouver des personnes disparues). C'est difficile à étudier, car il faut trouver des sujets doués qui sont relativement rares et quand on utilise divers instruments de mesure, en plus ça les perturbe ! L'enjeu serait de trouver des instruments de mesure qui ne perturbent pas le sujet. Pour ma part, je vais étudier ces états, mais plutôt avec les outils des sciences humaines, je vais mener des entretiens portant sur l'expérience vécue. Au lieu d'objectiver l'expérience, on va revenir à ce qui est vécu par la personne.

Tu mènes ces travaux de recherche en ce moment ?

Oui, j'ai un projet de recherche en cours. Mais c'est difficile en France d'obtenir des financements pour mener ce genre d'étude, c'est plus simple dans les pays anglo-saxons notamment.

Tu écris dans ton livre que la science qui paraît si sûre présente certaines failles et incertitudes dès qu'on s'y intéresse de près. Peux-tu nous en dire plus sur le sujet ?



Souvent, la science est présentée comme quelque chose d'objectif et d'universel et lorsque je me suis intéressée à la manière dont était perçue et appliquée la physique quantique, je me suis aperçue qu'en fonction des pays et des cultures, les physiciens n'avaient pas le même regard dessus ni le même usage. L'interprétation et nos choix ontologiques amènent une part de subjectivité.

Ce n'est pas négatif pour moi de dire que la science a des failles et est subjective, c'est signe qu'elle évolue. Et c'est signe aussi que d'autres approches peuvent l'enrichir et notamment des approches qui ne cherchent pas à mesurer. Quand on essaie d'étudier scientifiquement des expériences de yoga ou de phénomènes psychiques, c'est comme si on voulait accréditer l'expérience avec des outils de mesure, alors que le vécu de l'expérience a tout autant de valeur. Certes si on peut chiffrer l'impact de la méditation sur le vieillissement, la santé, le bonheur... comme le font certains de mes amis neurophysiciens et cela permet ensuite de diffuser cette pratique dans les systèmes de soin. Mais pour les pratiques qui ne se mesurent pas ou ne se chiffrent pas, il y a tout un enjeu à les étudier autrement. Il nous reste l'étude subjective de ce qui est vécu par la personne. En étudiant et en comparant ces vécus, on peut mieux accompagner les personnes qui vivent ces expériences et qui souffrent de leur spécificité ou ceux qui au contraire aimeraient les vivre !

Je note un double discours dans certains courants spirituels, une injonction à ne pas trop rationaliser, à rester dans l'intuition, et en même temps un discours qui essaie de rationaliser à tout prix, d'expliquer chaque expérience, parfois de façon bancale. Devrait-on se détacher de ce besoin de tout expliquer ?

Eh bien quand on cherche à expliquer, on satisfait le mental qui a besoin d'être rassuré. Donc, expliquer oui dans une certaine mesure, ça peut aider à dépasser les freins mentaux. Ça peut permettre de s'ouvrir à des expériences. Mais là où ça devient problématique, c'est quand on veut tout faire rentrer dans le prisme d'une forme de raison. Car la rationalité c'est une manière de décider ce qui est raisonnable ou pas. Et c'est différent selon les époques et les sociétés. Dans notre époque, il y a par exemple une mode qui est d'expliquer les phénomènes inexpliqués au prisme de la physique quantique. Pourtant ce qui se passe au niveau microscopique (sous l'atome) peut être quantique, mais quand on passe au niveau macroscopique d'autres lois s'appliquent. Ça ne veut pas dire que ce qui s'y passe n'est pas formidable ! Mais il faut accepter que des lois différentes régissent les phénomènes selon le niveau d'échelle qui est le leur.

La physique quantique a au moins le mérite de nous faire penser autrement, par exemple elle nous enseigne une autre forme de logique que la logique binaire aristotélicienne, elle nous apprend qu'une chose peut exister et ne pas exister en même temps. L'Inde classique a développé bien avant la physique quantique des formes de logiques très riches, dans lesquelles il était tout à fait admis qu'une chose puisse être noire et blanche à la fois, vraie et fausse, etc.

Au niveau physiologique, que serait l'éveil ?

Ça, je ne sais pas ! Certaines traditions, notamment tantriques, associent l'éveil au déploiement de l'énergie le long de l'axe central du corps. Donc l'éveil doit être associé à une bonne circulation dans les nadis, ces fameux canaux énergétiques du corps subtil. Quand on parle d'ouverture, j'ai associé l'éveil à un état de libération et d'ouverture, quand tout s'ouvre, tout circule mieux. Quand on se défait de nos conditionnements, on permet à l'énergie subtile de mieux circuler en nous. C'est un peu une sorte de nettoyage !

Peux-tu définir le terme d'énergie ?

C'est un mot qui nous permet de parler de plein de choses différentes, mais qui est trop vague. Aujourd'hui je préfère le mot vibration. Je trouve cela plus parlant, car on peut s'approprier le concept à travers des images propres à chacun, par exemple associer les différents niveaux vibratoires en termes de fréquences, de couleurs, de formes. On a des ressentis vibratoires en permanence, mais on ne les observe pas toujours. Chacun peut créer son échelle de mesure personnelle en qualifiant les ressentis et les fréquences avec ses propres images, ses propres références.

Peux-tu nous présenter ton livre, pourquoi tu as souhaité l'écrire ? Pourquoi s'intéresser à l'éveil quand il semble loin ?

L'éveil, nous l'avons tous expérimenté, au moins une microseconde. C'est simplement être dans la pleine conscience, dans l'ouverture, c'est accessible à tout le monde. J'ai voulu « démocratiser » cette idée. J'ai commencé à écrire ce livre il y a 10 ans. Je n'ai pas voulu trop attendre pour le rédiger pour ne pas attendre d'être plus avancée. La plupart des ouvrages sur l'éveil sont écrits par de grands éveillés et ça semble parfois inaccessible. Je l'ai conçu en partant de questions que je me posais, par exemple « Doit-on être fidèle à une tradition », « La religion et la science sont-elles en lien avec l'éveil », etc. C'est important de parler des difficultés aussi, de parler des échecs et des doutes.

Tu écris que l'éveil n'est pas le chemin d'une tradition ni d'une religion, c'est certainement vrai, car on trouve des éveillés dans de nombreuses traditions, ce qui prouve que différents moyens « fonctionnent » pour arriver à des expériences similaires. Comment choisir une méthode ? Peut-on faire sans méthode, ou en mélangeant plusieurs ?

En fonction de ce qui nous fait vibrer ! Ma voie principale est le yoga, mais j'en ai exploré d'autres. Je suis issue d'une famille catholique, mais je n'ai pas trouvé de pratiques permettant d'approcher l'éveil dans cette tradition même s'il y en a sûrement. Certaines personnes disent qu'il vaut mieux rester dans sa tradition, dans sa culture, mais moi je vibraais beaucoup plus avec l'Orient. Il est vrai qu'une tradition fortement imprégnée d'une culture peut nous déstabiliser, j'ai été confrontée à cela avec le *toumo* où il y a beaucoup de visualisations de lettres tibétaines, de divinités... ça activait mon mental et j'ai donc réinventé le système avec mes propres symboles issus de ma culture propre. On peut se réapproprier le sens avec son propre symbolisme.

Il faut remettre ces pratiques dans leur contexte : c'est une transmission orale qui se faisait de façon très codifiée. Mais d'une école à l'autre, on n'utilise pas les mêmes symboles ni les mêmes couleurs ! Le yoga, chemin vers la liberté, ne vise pas à nous enfermer dans une tradition. Il y a un juste milieu à trouver pour ne pas s'éparpiller. Suivre à la lettre une tradition permet peut-

être d'aller plus vite, mais si cette méthode ne convient pas, on consacre des années à quelque chose qui ne nous correspond pas. Je pense qu'il faut trouver un juste milieu pour approfondir avec une forme d'engagement sérieux, mais sans s'enfermer dans une rigidité qui fermerait la voie à d'autres approches enrichissantes.

Dans ton chapitre sur le maître, tu indiques que l'enseignant bouddhiste que tu as suivi a donné 3 possibilités : pas de maître, un maître, ou plusieurs maîtres, et que tout se vaut finalement, car le maître n'est qu'un support. Pour fréquenter beaucoup de pratiquants de yoga, on voit chez certains tempéraments très motivés une détresse spirituelle de ne pas avoir de maître, comme si on s'engageait dans une course d'orientation sans boussole ! Que faire quand on ne se satisfait pas de ne pas avoir de maître, et que l'on ne souhaite pas se disperser en suivant plusieurs voies ?

Il y a toujours cette notion d'ouverture. Si je sens qu'un enseignement ou que le lien avec un maître ouvre, c'est que je suis sur la bonne voie. L'engagement et la discipline restent des notions importantes, si on change de voie à la moindre difficulté, ce n'est pas bon. Quand c'est difficile, on continue, car il y a quelque chose en jeu. C'est pour cela qu'avoir un enseignant est important : même si ce n'est pas un maître ou un éveillé, il peut nous guider. Pour moi la hiérarchie maître-élève n'est pas figée et tant que quelqu'un peut t'enseigner quelque chose, il est ton maître. On peut puiser auprès de plusieurs traditions à condition que ce ne soit pas une fuite face à la difficulté.

Dans la jungle des méthodes, des enseignants, des formations... Comment ouvrir une voie vers la connaissance de soi, comment débiter le chemin ou comment le continuer / le recommencer si on a l'impression que celui que l'on a emprunté ne nous amène nulle part ?

Je suis moi-même passée par ces doutes sur la voie à choisir. Donc il y a toujours ce critère de l'ouverture. On peut tester différentes voies. Quand on me demande quel yoga pratiquer, je conseille aux gens d'essayer un cours de yoga près de chez elles. Elles voient ensuite si l'enseignant leur plaît, s'il y a un ressenti positif, s'ils se sentent plus ouverts. On peut tester plusieurs cours et sentir avec lequel ça se passe mieux, mais savoir ne pas s'arrêter à la première difficulté, car comme on l'a vu, les difficultés sont des opportunités de transformation.



(15 ans après)

Marguerite Aflallo



Il y a plus de quinze ans...

... (voir *Infos Yoga* n°63 – été 2007) nous étions déjà interpellés par un certain éclectisme des cours de yoga. À cette époque quand les aspirants pratiquants franchissaient les portes des salles de yoga, ils se voyaient souvent proposer des cours où les déroulements posturaux et même leurs dénominations pouvaient varier d'un enseignant à l'autre, ce qui laissait les néophytes un peu perplexes.

Ils se retrouvaient quelquefois, à leurs risques et périls, dans la salle du champion toutes catégories du muscle et de l'exploit respiratoire, là où se pratiquait un yoga olympique. D'autres enseignants dispensaient un yoga, osons le dire, soporifique et ennuyeux en infligeant à des disciples résignés la même et invariable séance tout au long de l'année.

Le penchant exotique avait aussi ses amateurs : effluves d'encens, immersion sonore dans les éternels *râgas*, autel

fleuri devant la photo du *guru*, professeur en *sari* (ou *kurta* pour les messieurs), *mâlâ* au poignet, et *tilak* sur le front pour les dames. Bref, le « total look » indien !

Il arrivait aussi que de temps en temps quelques « stars » du milieu yogique consentent à officier moyennant un tarif proportionnel à leur degré de spiritualité.

Mais tout cela participait d'un « programme commun ». Les pratiquants comme les enseignants partageaient l'expérience du yoga portés par un même enthousiasme et, malgré des divergences d'écoles, une certaine fraternité et un élan sincère les unissaient.

L'épanouissement spirituel, la libération des chaînes existentielles et aspirer à la pleine conscience formaient la trame sous-jacente du yoga, car nous étions encore dans les dernières retombées de l'époque radieuse du « peace and love » et de ses belles utopies.

Le temps a passé...

Ces objectifs-là ne sont plus du tout « tendance ».

À présent voici venu le temps du yoga entreprise commerciale.

Voici venu le temps des multiples fabriques de méthodes de yoga où tout est bon pour proposer de l'original, du nouveau, du sympa, et surtout du futile et du superficiel.

Ci-dessous une liste (non exhaustive) de ce qui est proposé sur le marché yoguique. Rien n'est inventé, tous ces cours de yoga existent réellement !

Accro yoga, budôkon yoga, hamac yoga, paddle yoga, aqua yoga, yoga nu (naked yoga), hiit yoga (?), cat yoga (avec des chats), dog yoga (avec des chiens), goat yoga (avec des chèvres).

Beer yoga, wine yoga, drunk yoga, yoga et sexe, selfies yoga, green yoga, yoga dans son lit, yoga sous infrarouges, blind yoga, flow yoga.

Yoga du rire, yoga du visage, yoga restauratif, yoga holistique, yoga des hormones, yogalates (yoga + pilates), yoga pour les marcheurs, yoga pour les coureurs.

Hot yoga (à 40° - bikram yoga), yoga de la banquise (toumo yoga), yoga du froid extrême, snow yoga, yin yoga, luna yoga, shala yoga (shala=l'ombre!).

Nirvana yoga (sous patente), lenovo yoga 530 (c'est un ordinateur), yoga buti (yoga et danse tribale), yoga et claquettes, yoga et flamenco, strala yoga (entre danse et fitness).

Power yoga, wild yoga, warrior yoga, zen yoga, family yoga, yoga dans les lieux insolites (dans les musées, sur un pont, dans la rue...).

Prema yoga, diva yoga, yoga balles, yoga alien (?), yoga abs/core (?), le très mystérieux yoga f(x)tm, et enfin :

gun yoga (avec des armes à la main ou placées sur le corps) et rage yoga (où dans les postures on hurle des obscénités tout en buvant de l'alcool et en faisant des doigts d'honneur à la place des *mudrâs*).



Un yogi qui à du chien !
Flickr CC2.0, istoilethetv



Une séance de beer yoga
Flickr CC2.0, Otuarte Klatki

Mais arrêtons là cette liste car on touche le fond...

À titre d'exemple nous avons aussi relevé un site qui propose une formation d'enseignants de yoga en ligne et par vidéoconférence le tout en 200 heures, c'est-à-dire en approximativement moins de deux mois. Au cours de cette formation, on va apprendre « les techniques de coaching et de programmation neurolinguistique en même temps que comment vivre notre vie à la hauteur de notre potentiel infini, et comment devenir le catalyseur positif du changement tout en devenant une entrepreneuse spirituelle » (car cette formation s'adresse exclusivement à des femmes).

Il m'est arrivé aussi de recevoir des propositions de marketing yoguique où « vous pouvez gagner 20% de followers de manière organique (?) grâce à notre stratégie de contenu... et devenir la prochaine success-story des salles de sport »(!).

Nous sommes bien loin des « aventuriers de l'âme » ...

... chers à l'esprit d'*Infos Yoga*, et bien évidemment à des années-lumière de toute la richesse et de toute la fécondité des enseignements des *Yoga Sûtra*, de la *Hatha Yoga Pradîpikâ*, de la *Bhagavad Gîtâ*, des *Upanishads*, etc.

Alors, que penser de l'absurdité, de la vulgarité, de l'ineptie et de la violence de certaines de ces dérives ? L'esprit vacille devant tout ce qu'on accole au mot « yoga ».

De façon générale ce mot magique semble garantir un apport d'équilibre et de bien-être pour de multiples exercices sportifs ou activités de loisirs. Dans le meilleur des cas il accompagne une quête de fusion avec les éléments de la Nature.

Certains cours se focalisent uniquement sur des objectifs thérapeutiques, gommant ainsi tout possible élargissement spirituel. D'autres utilisent le mot « yoga » en s'exerçant à provoquer le rire pour maintenir un état positif et joyeux, mais de façon passagère et artificielle.

« Yoga » s'accole aussi à des fonctionnements d'auto-contemplation narcissiques, cautionne des beuveries et pimente des activités érotiques.

Dans le « rage yoga » on tourne en dérision les pratiques classiques pour en souligner la soi-disant ringardise. Le yoga devient alors un exutoire à l'intempérance, à la vulgarité et à des comportements agressifs. La présence d'un public rigolard est alors bien sûr nécessaire afin de pouvoir se valoriser avec fierté comme un individu « libéré » de toutes ces contraintes obsolètes que sont la discipline, la rigueur et la profondeur.

Oui, l'esprit vacille devant ces niaiseries infantiles où les protagonistes en sont à brailler des « caca boudin » de transgression.

Or justement, en se faisant fort d'être aussi violemment iconoclastes peut-être perçoivent-ils vaguement qu'il doit y avoir quelque chose de profond et de sacré dans le yoga.

Mais ce qui interpelle peut-être le plus dans la perversion de ce qu'est devenu le yoga c'est le gun yoga, le yoga des armes. Le yoga, présenté et utilisé comme un bon adjuvant et stimulant à l'utilisation des armes à feu, sert alors de caution de respectabilité et de normalisation à l'idéologie de la violence, de la tuerie et de la mort.

Alors, où est le yoga ? Et qu'est-ce que le yoga ?

Étymologiquement ce mot signifie : le lien, l'union. C'est à la fois une pratique physique et une recherche spirituelle, l'une nous reliant à l'autre.

Il va être un miroir de ce que nous sommes profondément. Nous nous y découvrons, avec nos blocages, nos déséquilibres, nos manques, et la pratique nous permet de les comprendre, de les digérer et de les évacuer. Mais nous y découvrons aussi nos richesses, notre profondeur et notre beauté, et l'expérience du yoga va nous permettre de les cultiver, de les valoriser et de les transcender. Il est aussi un chemin d'ouverture au monde, chemin d'où tout comportement narcissique est exclu.

Enfin c'est un chemin d'unification et un chemin de conscience.

Ce qui caractérise toutes les catégories de yoga vues ci-dessus c'est, en restant dans le connu et en le confortant, un rétrécissement du champ des possibles. Pas de surprise, on sait où on va et on ne trouve que ce qu'on y cherche (bien-être, performance physique, amusement, distraction agréable, frivolité...). C'est l'auberge espagnole !

Pas de saut dans les plages d'inconnu qui nous habitent, pas de bouleversement de nos certitudes, pas d'aventure intérieure.

**Non, le yoga n'a pas besoin d'être
dépoussiéré, d'être modernisé, d'être
rendu plus original ou plus fantaisiste.**

**Il n'a pas à être réduit à rendre plus
attractive une activité sportive,
culturelle ou domestique.**



« J'aperçois parfois des humains s'essayer au yoga ...

Quelle excentricité !

Seul le yoga du chat est originel » Léo



Si nous l'abordons avec respect, de façon sincère et sans a priori, si nous acceptons les âsanas, le prânâyâma, les mantras et les mudrâs sans fuir leur rigueur ni leur profondeur, alors, point besoin de hamac, d'infrarouges, ni de chèvres. Inutile de se bander les yeux, de boire de l'alcool, d'être nu ou de copuler pour dire « je fais du yoga ». Inutile de saucissonner le yoga en flamenco-yoga, en visite au musée-yoga, en nage-yoga, en poterie-yoga, en famille-yoga. Impensable, bien sûr, d'être vulgaire, ni de cultiver et se complaire dans une quelconque agressivité ou violence.

Le yoga est sans étiquettes et sans tiroirs, loin des estampilles, même respectables, les plus courantes.

Si nous passons du « faire du yoga » à « être en yoga » l'expérience sur le tapis nourrira un espace où naître et où grandir. Nous serons passés de la fragmentation à l'unité et toutes les situations de notre quotidien en resteront imprégnées de plénitude.

Arrivés au plus intime de nous-mêmes, nous serons alors dans l'essentiel. Et ce yoga-là se suffit à lui-même.

SANSKRITAM SUKHAM



Bhairava, Népal, XVIIe siècle

1/ Le VijñānaBhairava

« Le discernement de Bhairava », la Réalité ultime, tel est le sens du texte dont nous allons étudier quelques versets. C'est l'un des fleurons du Śivaïsme du Cachemire, non dual et tantrique dans ses voies et pratiques, datant du 7ème ou 8ème siècle de notre ère. Dans ce Tantra initiatique, Śiva révèle à son Énergie Śakti qui l'interroge, la profonde Science mystique par laquelle on peut Le connaître.

Ce livre décrit 112 *dhāraṇā* ou pratiques de concentration, chacune représentant une porte, une ouverture (*mukha*) pour ce retour à l'Un, à la Conscience universelle indifférenciée, appelée Bhairava (le Terrible), mais aussi le Cœur (*hṛt*), le nectar d'immortalité, le lieu suprême de Śiva...

2/ Différentes étapes jalonnent le processus de pénétration dans le Cœur vibrant de Śiva-Bhairava :

Une parfaite intériorisation sur des supports éminemment variés, qui doivent disparaître rapidement ; l'effacement total de l'ego, du mental ; la réalisation de l'état indifférencié (*nirvikalpa*). Tout cela prépare, au cœur du yogin, l'émergence et l'éveil de la Conscience universelle *Cit*, dans la paix et la félicité.

Les premières *dhāraṇā* portent sur le *Prāṇa*, sous ses deux aspects : le Souffle universel (*prāṇana*), Énergie vitale cosmique évoluée directement de la Conscience créatrice, et la force vitale individuelle que véhicule l'air de la respiration, par les réseaux et les plexus nerveux (*nāḍī*).

Dans le corps, le *prāṇa* sert de pont, de lien, entre l'énergie physique et l'énergie subtile, mentale et psychique. Ainsi, en contrôlant le *prāṇa* on contrôle le mental, et réciproquement. C'est un support intime très précieux.

Immersion dans les textes sanskrits avec Dīpa

3/ Découvrons la *dhāraṇā* 25 :

**Maruto 'ntar bahir vāpi viyadyugmāni
vartanāt /**

**Bhairavyā bhairavasyetthaṃ bhairavi
vyajyate vapuḥ //**

Par la concentration ininterrompue (*vartanāt*) sur le couple des espaces vides (*vīyad+yugmāni*) du souffle interne (*marutas antar*) et du souffle externe (*bahir vā api*), ainsi, ô Bhairavī (*itthaṃ bhairavi*), la forme merveilleuse (*vapuḥ*) de Bhairava et de Bhairavī (*bhairavyāḥ bhairavasya vā api*) sera révélée (*vyajyate*).

La respiration est ici en jeu : le souffle expiré, *prāṇa*, part du cœur et se repose à l'extérieur, dans le lieu appelé *dvādaśānta*, correspondant à douze largeurs de doigts, à partir du nez ; le souffle inspiré, *apāna* ou *jīva*, parcourt le chemin inverse, prenant fin au cœur, le *dvādaśānta* interne. On doit observer que les valeurs attribuées habituellement aux mots *prāṇa* et *apāna* sont ici inversées. C'est un autre point de vue, celui du Śivaïsme.

Le but est de prendre conscience, profondément, de ces espaces, et de s'exercer à la rétention, c'est-à-dire à la suspension du souffle (*kumbhaka*), après chaque mouvement d'inspir ou d'expir. Dans l'instant, il faut se concentrer sur les espaces vides (*vīyat*) : le vide interne, au niveau du cœur, assimilé à Śiva, et le vide du *dvādaśānta* extérieur, qui représente Śakti.

Par cette attention, sans tension et sans faille, sur ces deux espaces vides, libres de toute pensée, désir, ou objet, le yogin goûte un moment de paix et de bonheur. Mais en rendant la pratique plus intense, les souffles, expérimentés comme séparés, finissent par s'harmoniser, s'unifier. Ce qui se vivait à l'extérieur s'intériorise, et les deux espaces vides fusionnent au centre (*madhya*), ainsi que les deux souffles qui deviennent *udāna*, souffle qui élève.

Cette énergie verticale, empruntant le canal médian (*suṣumnā*) et se projetant dans le *dvādaśānta* du haut de la tête, entre dans le *brahmarandhra*, la fissure de brahman. C'est là que s'accomplit l'union de Bhairava et Bhairavī, procurant au yogin la révélation suprême de Bhairava.

Cette *dhāraṇā* présente une pratique de base, à fort potentiel, car elle prépare l'ascension de *kuṇḍalinī śakti*, dont il sera question dans les versets suivants.

Maṅgalam ! TATSAT ! Dīpa.

Contact : www.sanskritam-sukham.com

Les mouvements simples de la hanche

Muriel

Chers lecteurs d'*Infos Yoga*, je vous retrouve pour cette dernière partie sur la hanche du yogi. Je vous mène ainsi pas à pas vers la compréhension de "l'ouverture de hanche". L'ouverture de hanche est un terme yogique, n'existant pas en anatomie. Je trouve que c'est un terme de vulgarisation très explicite pour vos élèves. Ainsi, il est facile de faire le constat qu'un pratiquant manque d'ouverture de hanche. Cependant, dans mes précédents articles, je vous ai proposé de faire un bilan des mobilités de la hanche plus précis et pertinent. Reprenons donc.

Les mouvements simples de la hanche

L'articulation de la hanche ou coxo-fémorale permet des mouvements dans les 3 plans de l'espace.

Quand on regarde le sujet de profil, la hanche peut réaliser une flexion : la cuisse se rapproche alors du ventre. La hanche peut réaliser une extension : le pli de l'aîne s'ouvre alors au maximum, la cuisse passant en arrière du tronc, si possible. J'ajoute « si possible », car vous vous souvenez sans doute que cette capacité se perd volontiers dès la cinquantaine, signant un vieillissement de la posture.

Quand on regarde le sujet de face, il peut écarter sa cuisse en abduction de hanche ou la rapprocher en adduction. Adduction = aDD = en DeDans.

Enfin, il peut réaliser des rotations de hanche, médiale ou latérale, c'est-à-dire interne ou externe. Debout, genou tendu, la rotation latérale de hanche emmène les orteils vers l'extérieur. Par contre, genou plié, la rotation latérale emmène cette fois le genou vers l'extérieur et le pied à l'intérieur, comme dans la posture de l'arbre *vrikshasana*.

Vous pouvez mémoriser des petites choses simples : la position du chasse-neige par exemple est une splendide rotation médiale de hanche alors que Charlie Chaplin marche en rotation latérale de hanche dans son personnage Charlot.



Rotation médiale de hanche (et abduction)



Rotation latérale de hanche

La posture de la montagne, *tadasana*

Application concrète en cours de yoga. Mettez-vous debout et amusez-vous à faire des rotations latérales de hanche, puis médiales. Ainsi, soit vous collez vos talons et écartez vos gros orteils en rotation latérale de hanche, soit vous collez les gros orteils et écartez les talons dans une rotation médiale de hanche. L'erreur classique est de voir le pied bouger et de penser que le mouvement se fait dans la cheville ou le genou, alors qu'il se fait dans la hanche.

Ainsi, dans la posture de la montagne, *tadasana*, quand le professeur demande un léger écart entre les talons, il fait travailler ses élèves en rotation interne de hanche. Souvenez-vous du chasse-neige. Cela est assez contraignant pour la plupart des élèves raides et je préfère un travail debout, pieds parallèles en rotation neutre de hanche, au besoin écartés de la largeur du bassin.



Tadasana en rotation médiale de hanche



Tadasana en rotation neutre de hanche

Les mouvements combinés de la hanche

Les mouvements sont le plus souvent réalisés de manière combinée dans la vie quotidienne et dans les postures de yoga : il est très rare qu'un *asana* ne fasse appel qu'à une seule mobilité de hanche pure, sauf pour la flexion et l'extension. Ainsi, la pince assise *paschimottanasana* est une flexion de hanche pure, mais le Guerrier B *virabhadrasana* est une flexion + abduction + rotation latérale de la hanche avant. La lecture en est souvent complexe.

On installe souvent ces postures complexes de hanche plan par plan. D'abord, cela est protecteur, cette installation plan par plan échauffe le corps avant de combiner toutes les amplitudes. Ensuite, cela permet d'aller chercher le maximum d'amplitude dans chaque mobilité afin de les cumuler. Enfin, cela permet de contourner les butées osseuses et de cibler le travail dans une articulation.

C'est typique dans le cas du lotus *padmasana*. Ainsi, si debout, je veux installer un demi-lotus sur ma jambe droite : je vais classiquement amener ma cuisse contre mon ventre (flexion), écarter le genou (abduction), puis monter le pied vers le pli de l'aîne (rotation latérale). Le but étant de trouver la mobilité dans la hanche et pas dans le genou. Donc, le lotus, posture emblématique de l'ouverture de hanche, est une association de flexion + abduction + rotation latérale de coxo-fémorale. Pour le formuler autrement : l'ouverture de hanche est un mouvement combiné de flexion + abduction + rotation latérale. Je rappelle ici que le terme « ouverture » n'est pas utilisé en anatomie.

Les compensations lombaires

Les mouvements sont également associés au sein du complexe lombo-pelvi-fémoral. Que signifie cette phrase improbable ? Les hanches, le bassin et les lombaires fonctionnent ensemble ! À moins d'être très éduqué à son schéma moteur, par exemple un danseur classique ou un acrobate... un mouvement de la hanche entraîne le plus souvent un mouvement des lombaires et vice versa.

Ce complexe hanche-bassin-lombaire est donc le terrain favori des compensations, des petits arrangements avec soi-même, du mouvement intuitif ! Soyez certain que si votre corps vous propose une variante par rapport à ce que réalise le professeur de yoga, c'est qu'il s'agit d'une petite "triche" pour esquiver votre difficulté dans la posture.

Admettons que je sois limité dans ma coxo-fémorale pour atteindre le lotus ou tout simplement m'asseoir au sol en tailleur : j'ai une multitude de compensations possibles, qui, personnellement, me régaleront dans l'intelligence du corps à trouver des solutions... Je vais ainsi typiquement trouver cette mobilité manquante dans les lombaires en les amenant en flexion. Je peux aussi trouver de la mobilité dans le genou et dans la cheville, ce qui n'est pas souhaitable, mais ce n'est pas le sujet du jour.

Je peux également m'asseoir sur un *zafu*, ce qui nécessite moins de flexion dans la coxo-fémorale et me permet peut-être de garder un rachis lombaire aligné, non arrondi. S'asseoir sur un *zafu* est rarement spontané, c'est en cela que je parle sans cesse d'éducation. Et qui dit éducation, dit répétition et démonstration. Ainsi, cet élève, vous devez l'éduquer et lui dire : "Vous, vous n'avez pas encore la possibilité de vous asseoir en tailleur au sol sans avoir le dos rond". Passez la main sur les lombaires de votre élève ou prenez-le en photo pour lui montrer que ses lombaires sont en flexion ou imitez-le. Et soyez ferme. "Je veux un rachis quasi aligné". Faites asseoir votre élève sur un *zafu* ou sur son tapis roulé et faites-lui observer le

placement correct du dos. Il vous faudra facilement un trimestre pour que tous vos élèves sachent s'asseoir au sol correctement, et il faudra sans doute des piqures de rappel après chaque vacances !

Questionnez-vous à ce stade. Si vous êtes enseignant de yoga, proposez-vous ce genre d'éducation à vos élèves ? Vous découragez-vous face à leurs résistances ? Trouvez-vous utile et pertinent d'éduquer vos élèves à leur schéma corporel dans vos cours qui visent à transmettre le yoga ? En somme, en yoga, les pratiquants sont-ils généralement éduqués à leur schéma corporel, comme en danse classique ? À question qui fâche, réponse diplomatique attendue ! Cela dépend beaucoup de la sensibilité de l'enseignant, de ses connaissances anatomiques et du type de yoga transmis.

Dans la pratique du *pranayama* par définition, on attache peu d'importance aux alignements et aux compensations éventuelles. En général, on se contente de placer l'axe (le rachis). À l'extrême opposé dans l'échelle de la précision des asanas, en yoga Iyengar donc, on sait tout des compensations, des alignements, du respect des axes, de l'utilisation de supports pour être précis et rigoureux. Globalement, en dehors de ces pratiquants-là, j'observe plutôt une méconnaissance du schéma corporel chez les yogis.

Cependant, je ne suis pas non plus favorable à une précision millimétrique de la pratique. Je trouve intéressant de laisser un peu le corps compenser. Cela amène du plaisir dans la pratique, un peu plus d'espace et d'amplitude chez le pratiquant raide et cela permet de lâcher le mental, sans être toujours dans le contrôle de la "bonne" posture. Un juste milieu existe donc dans la recherche de l'asana équilibré pour soi, à un moment donné de sa vie, pour être en état de yoga.

Manquer d'ouverture de hanche

Revenons à nos moutons sur l'ouverture de la hanche. Prenons ces deux participants et un cas courant. La femme semble manquer d'ouverture de hanche à droite. Nous sommes bien d'accord que cela est pure supposition, car les pieds ne sont pas dans une position symétrique, et le sol est irrégulier. Néanmoins, c'est un cas que vous observerez souvent en cours : à savoir, un genou plus haut que l'autre. Je vous propose de ne pas vous limiter à la simple réflexion "cette pratiquante manque d'ouverture à droite". Allons plus loin.



Observez, même en la regardant de face, comme son assise est incorrecte pour elle et entraîne un rachis fléchi, fermé. La course du muscle diaphragme s'en trouve altérée et elle ne peut pas respirer librement. Un comble en yoga, surtout si cette assise était proposée pour pratiquer le *pranayama* ! Observez la différence par rapport à l'homme à gauche qui, lui, a la possibilité de "tenir son dos".

Ensuite, la hanche droite chez cette femme pose a priori problème. Pour ma part, en tant que kiné, je ne peux pas me contenter de cette observation. Je dois questionner chacune des mobilités : est-ce un déficit de flexion de hanche (peu probable vu son âge), un déficit d'abduction ou de rotation latérale ? En fonction de cette observation, je pourrais lui conseiller de pratiquer plus régulièrement une posture très spécifique à son cas.

Pour un déficit de flexion de hanche, je peux proposer de l'échauffer dans la posture de libération des vents *eka pada supta pavana muktasana* puis vers la posture de l'enfant *balasana*, en reculant progressivement les fessiers vers les talons et en mettant les cales nécessaires sous les chevilles, si besoin.



Pour un déficit d'abduction, je proposerais sans doute le travail dans la posture de la déesse *utkata konasana* (beaucoup d'abduction, peu de flexion, pas trop de rotation latérale) ou le triangle *trikonasana* (vu le jeune âge).



Utkata konasana

Pour un déficit de rotation latérale, je suggérerais sans doute cette variation de la posture du chas de l'aiguille. Ces suggestions ne sont pas prédéfinies et arrêtées. Elles sont adaptées au cas par cas.



Points importants à retenir pour votre pratique

- Manquer d'ouverture de hanche ne signifie pas grand chose. Manque-t-on de flexion ? D'abduction ? De rotation latérale ou des trois ? Inutile de chercher des repères dans les ouvrages d'anatomie, car les variations entre individus sont très importantes. Observez le côté droit et le côté gauche et tâchez déjà de retrouver une symétrie articulaire.

- Ajoutez des postures d'extension de hanche dans vos pratiques (je vous le dis dans chaque numéro, c'est mon dada) pour maintenir ou retrouver la "jeunesse posturale éternelle". Choisissez par exemple la posture du chameau *ushtrasana* ou la posture de la fente basse qui place en extension la jambe arrière.

- Les limitations d'amplitudes articulaires dans la hanche sont fréquentes dans quasi toutes les mobilités, mais elles sont en général bien tolérées par le sujet, qui se plaindra plutôt de sa région lombaire, qui souffre à compenser la hanche. La limitation en flexion de hanche est cependant invalidante pour s'habiller : pour enfiler les sous-vêtements par exemple et se chausser. Elle amène alors le patient à se trouver raide et à consulter son kiné ou sans doute à débiter le yoga. Les patients ne se rendent pas compte des pertes d'amplitudes dans les autres mobilités qui gênent peu la vie quotidienne.

- La recherche d'amplitudes extrêmes en lotus ou grand écart est un luxe inutile d'un point de vue biomécanique. La hanche a surtout besoin de stabilité et souffrira peu de la raideur relative. Pour améliorer votre santé, maintenez simplement une amplitude de hanche fluide dans les 3 plans (ça, les yogis y pensent). Par contre, travaillez également la stabilité de la hanche par son renforcement musculaire et sa proprioception en travaillant bien dans les 3 plans également ! Si vous ne pratiquez que le yoga, demandez-vous si votre pratique est assez dynamique pour assurer ce renforcement musculaire (ça, les yogis y pensent souvent moins).

- Ajoutez des exercices proprioceptifs ou d'éducation au schéma moteur (ça, les yogis y pensent très peu). Apprenez peu à peu à sentir le mouvement isolé dans la hanche et indépendant du mouvement dans le rachis lombaire. La base étant de maîtriser l'assise au sol ou sur une chaise : nous devrions tous pouvoir nous asseoir, donc être en flexion de hanche, sans être en flexion lombaire.

J'espère que ces pistes de réflexion sur les mobilités de la hanche vous ont plu. Je sais que ces concepts sont denses à assimiler. Je vous invite déjà à noter une idée que vous allez mettre en pratique dès votre prochain cours de yoga... Vous l'avez choisie ? Parfait !

Retrouvez-moi sur mon blog *Adapter Son Yoga.com* pour de nombreux articles gratuits, vidéos et podcasts et pour être informé de mes futurs ateliers en direct.



Vrishabhâsana, la posture du taureau

Janita

Si vous visitez un temple de Shiva en Inde, vous devrez probablement passer devant un rocher sculpté en forme de taureau massif. Ce n'est pas n'importe quel taureau, bien sûr – c'est Nandi, le *vâhana* (véhicule) et portier de Shiva. Vous verrez probablement aussi des gens toucher ce rocher avec révérence et peut-être même lui murmurer à l'oreille avant d'entrer dans le temple. Parfois, Nandi peut être aussi grand, voire plus grand, que l'image à l'intérieur ! Vous aurez déjà remarqué que les taureaux et les vaches occupent une place particulière dans la culture indienne : ils errent librement dans les rues et les routes du sous-continent et parfois, leur approche tranquille, voire indolente de la vie peut provoquer un barrage routier ou même un accident occasionnel. (Mon ami a échappé de peu à un tel incident une nuit en revenant du travail lorsque, sur une route mal éclairée, il évita de peu le taureau somnolent, son scooter l'éclairant juste à temps pour réagir.)



Le temple de Meenakshi (Madurai, Inde)

Photo : Jean-Pierre Dalbéra CC4.0

Alors qui est ce grand taureau appelé Nandi ? Et pourquoi est-il posté devant le sanctuaire ? Plusieurs histoires sont attachées à ce personnage semi-divin. L'une des épithètes de Nandi est *Viraka*, « petit héros », bien qu'il soit surtout connu sous le nom de *Nandi*, « l'heureux », mais aussi *Nandikeshvara* – Seigneur de la joie, *Adhikaranandin* qui fait référence à sa position de gardien de porte, ou *Nandideva*. Ces noms sont des variantes de *nandi*, signifiant joie, satisfaction, bonheur, réjouissance. Il est représenté comme un taureau blanc pour symboliser la pureté et la justice, et est assis face au *garbha griha*, le *sanctum sanctorum*, pour représenter le *jiva* individuel (âme) et nous rappeler que le *jiva* doit toujours être centré sur la Conscience Universelle. Il est souvent représenté sous sa forme de taureau blanc comme le véhicule de Shiva et même parfois comme le véhicule de toute la famille Shiva. Dans son autre fonction de portier de la demeure de Shiva à Kailash, il est représenté comme un jeune homme à une tête de taureau couronnée, avec un troisième œil symbolique, et portant un cerf dans l'une de ses quatre mains, un bâton d'or dans une autre et généralement les deux dernières mains jointes en *namaskâra mudrâ*.

Alors pourquoi les gens s'abaissent-ils pour chuchoter à l'oreille de Nandi ? Un dévot touchera d'abord l'image de Nandi et demandera ses bénédictions avant d'entrer. Ensuite, il doit s'assurer qu'il n'y a personne autour pour entendre ce qu'il a à dire, avant de murmurer ses aspirations aux oreilles du Seigneur Nandikeshwara, croyant qu'elles atteindront les dieux et se réaliseront. Beaucoup pensent qu'il est plus important de murmurer leurs vœux dans l'oreille gauche et cachent leur bouche avec leurs deux mains pour garantir une totale intimité. Après avoir raconté à Nandi ses désirs, le *prasâd* (offrandes de nourriture ou de fleurs) est offert.



La naissance de Nandi

Il était une fois un sage appelé Shilada qui n'avait pas d'enfants, mais comme il aimait les enfants, il décida d'en adopter. À cette époque, il n'existait aucune agence d'adoption vers laquelle se tourner, il a donc subi une sévère pénitence afin de demander une faveur au Seigneur Shiva. Après un long moment de *sâdhana* dévouée et inébranlable sur les rives de la rivière Narmada, un jour,

alors qu'il exécutait un *yajña* avec des offrandes et des mantras, un petit garçon sortit du feu. Shiva avait exaucé le souhait de Shilada, lui donnant non seulement ses bénédictions, mais aussi un fils ! Il nomma l'enfant Nandi : l'heureux. Est-ce la joie du sage qui l'a inspiré à l'appeler ainsi ? Ou était-ce la nature de l'enfant ? Veuillez noter que celle-ci n'est pas la seule histoire de sa naissance ! Dans certaines versions de cette histoire, un jour, alors que Shilada allait labourer son champ, il trouva un beau petit garçon dans un sillon, brillant d'une belle lumière blanche. Dans un autre encore, il est né de la vache divine Surabhi et du sage Kashyapa.

Mais revenons à notre histoire... À mesure que Nandi grandissait, il était toujours heureux, appréciant chanter et jouer du *mridungam* et, en général, c'était un plaisir d'être près de lui. Un jour, Mitra et Varuna rendirent visite à Shilada, qui dit à Nandi de servir leurs invités. Cela, Nandi le fit avec le plus grand soin, et alors que les invités partaient, les sages bénirent Shilada lui souhaitant une longue vie, et Nandi a été invité à bien s'occuper de son père et de son professeur. Après leur départ, Shilada courut après eux et leur demanda pourquoi ils avaient eu l'air si tristes en bénissant son fils. Mitra expliqua que Nandi n'avait pas longtemps à vivre et ne pouvait donc pas avoir la chance d'avoir une longue vie. De retour à son ashram, Nandi remarqua à quel point son père était triste et lui demanda pourquoi. Shilada lui expliqua finalement et dit qu'il comprendrait si Nandi avait peur. Mais Nandi éclata de rire et dit : « Pourquoi devrais-je avoir peur ? Tu as vu Shiva ! Quiconque a vu Shiva ne peut pas avoir peur de ce que disent les gens. Je suis sûr qu'Il te donnerait tout ce que tu veux. »



Nandi se rendit donc sur les rives de la rivière Bhuvana et y commença sa *sâdhana*. Shiva apparut presque immédiatement et lui dit d'ouvrir les yeux. Nandi le fit et se tint avec admiration et révérence, avec un profond souhait d'être toujours auprès de Shiva. Son amour fut tel que Shiva lui demanda immédiatement d'être son portier et ami, ainsi que le chef de tous les serviteurs de Shiva, les Ganas. Ainsi Nandi est devenu *Adhikara Nandi* – le Nandi autoritaire, dont la décision est définitive quant à savoir si vous pouvez entrer ou non.

Une course importante

C'est Nandi qui fut envoyé pour trouver une nouvelle tête, après que Shiva coupa la tête du bébé Ganesha. Il existe différentes histoires relatant cet événement, mais le rôle important joué par Nandi est qu'il fut envoyé avec pour instruction de trouver une tête tournée vers le nord, car c'était la direction vers laquelle la tête du bébé était tournée.

Nandi voyagea partout dans le Triple Univers à la recherche d'une telle tête, échouant jusqu'à ce qu'il tombe sur l'éléphant d'Indra, Airâvata, reposant, la tête au nord. Alors qu'il leva son épée pour lui couper la tête, l'éléphant claionna bruyamment et rugit. Indra arriva et demanda de quelle absurdité s'agissait-il ? Nandi expliqua la situation, mais Indra leva son trident pour tuer Nandi, qui le détruisit rapidement et avec facilité. Indra saisit alors une masse et la lança sur Nandi, qui l'attrapa facilement avec sa main gauche et la renvoya à Indra (notez que dans la plupart des pays de l'Est, donner avec la main gauche est considéré comme impoli). La masse atterrit douloureusement sur la poitrine d'Indra, lui cassant plusieurs côtes, mais il attrapa vaillamment un autre trident et, malgré les côtes cassées, le lança sur Nandi - qui le coupa simplement et rapidement en trois parties avec son épée. Cette fois, Indra sauta sur Airavata et se précipita sur Nandi, brandissant sa foudre, et accompagné d'une armée de Maruts, les dieux de la tempête. Un contre on ne sait combien d'adversaires – comment Nandi a-t-il pu gagner une telle bataille ? Selon le *Brhaddharma Purâna* : il « résista à cette pluie de flèches, les détournant de sa main gauche, avec son épée tranchante, et avec de féroces reniflements rugissants, les stupéfiant avec son corps terrifiant ». Puis, sous le regard de tous les dieux, il coupa la tête d'Airâvata et celle-ci tomba à terre. Les dieux furent stupéfaits par cette merveille ; ils crièrent : « Hélas ! » sans bouger. C'est ainsi que Nandi revint avec la tête, elle fut placée sur les épaules du bébé et « au moment où la tête fut attachée, le garçon est devint alors extrêmement beau ».

Alors, vous vous demanderez peut-être, qu'est-il arrivé à la dépouille mortelle d'Airavata ? Shiva dit à Indra : « Jetez Airâvata, sans tête, dans l'océan, et vous obtiendrez à nouveau votre roi des éléphants lorsqu'il se lèvera du barattage de l'Océan de lait ». Et il le fit – mais celle-là est encore une autre histoire.



Airavata, issu du Panch Kalyanaka, XVIIe siècle

Lâsana



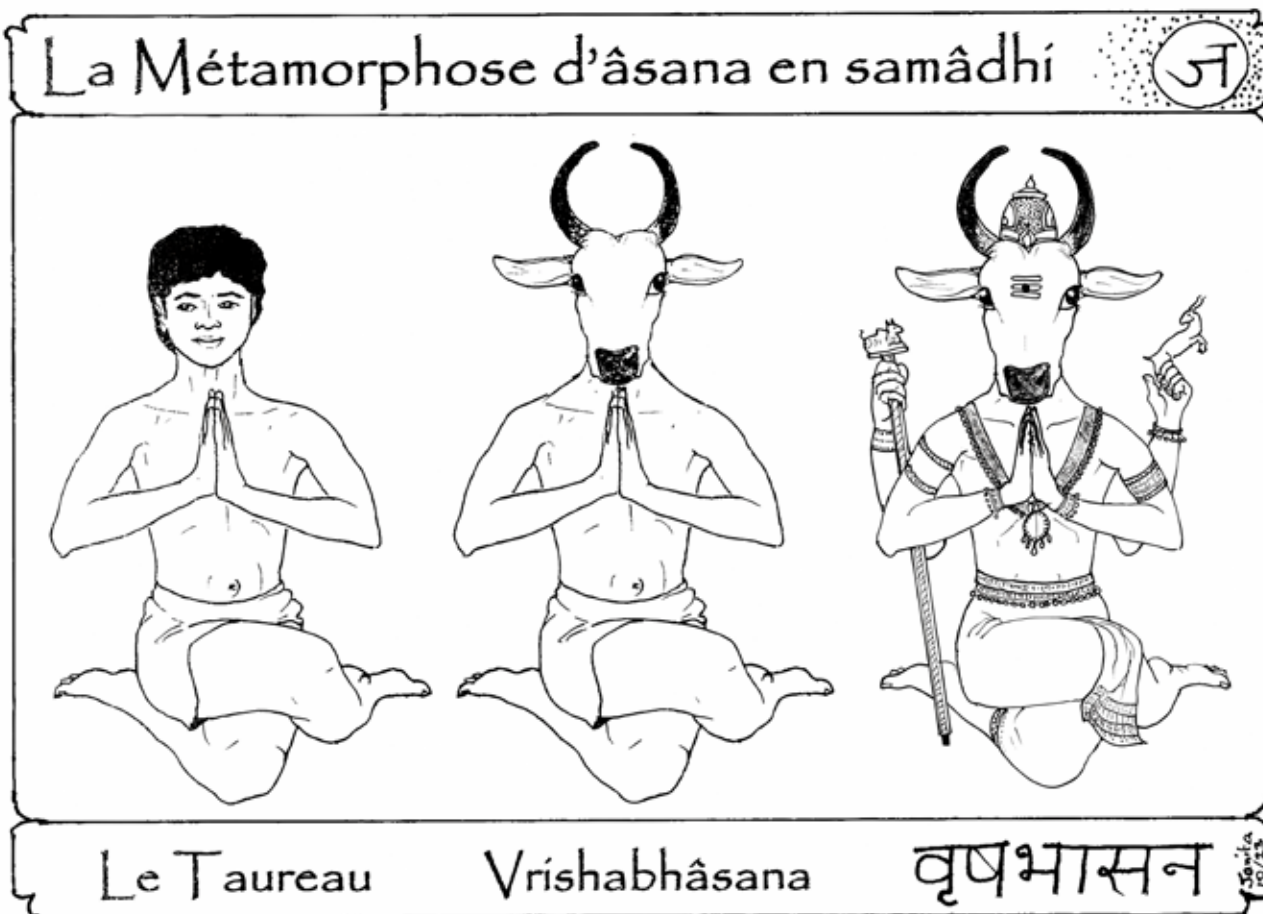
Janita en compagnie de Nandi

C'est un âsana que j'aime faire avec *gomukha âsana* (voir *Infos Yoga* #135) car ils vont si bien ensemble. En plaisantant, je surnomme *gomukhâsana* « la vache qui rit » (comme le fromage), et *vrishabhâsana* « le taureau souriant », et il existe un troisième de la série qui s'appelle *gopuch'cha âsana*, « la queue de vache ». Voici illustrée la version simple avec les mains en *namaskâra mudrâ* parce que ça fait écho à l'histoire, mais ma préférence personnelle va à une variante où les bras sont en *garuda mudrâ* : le

geste de l'aigle : on tend les bras pour mettre le poignet sur la cuisse, créant ainsi des connexions neuronales intéressantes et nouvelles ainsi que la stimulation du système lymphatique.

Tous ces âsana bovins sont excellents pour la santé et la souplesse des hanches, cela aide à détendre les muscles superficiels ainsi que profonds qui affectent les douleurs lombaires. Comme pour tout âsana, ne forcez pas vos membres dans la posture ! Restez toujours fidèle aux *yama* – les principes du yoga, en particulier *âhimsâ* : la non-violence et *satya* : l'honnêteté.

Allez aussi loin que votre corps le permet confortablement (*sthira sukham âsanam*, *Yoga Sutra* de Patanjali 2:46) car votre corps change de jour en jour et pourrait bien être disposé à aller plus loin la prochaine fois si vous êtes gentil avec lui cette fois. Et âsana devrait toujours être *sukha* : confortable, agréable (adjectif) ; bonheur (nom).



Nous avons lu

Erratum : nous avons présenté cet ouvrage au numéro précédent, mais la recension ne correspondait pas au livre. L'erreur est rectifiée, voici la bonne !

Sur le chemin de l'éveil - 23 pas pour avancer en toute sérénité

Sabine Rabourdin - Le lotus et l'éléphant - 287 pages - 22,95€



Un titre qui peut intimider : s'il est question d'éveil, est-ce bien à ma portée ? Est-ce utile de mentionner un concept qui semble si lointain, inaccessible, et même incompréhensible ? C'est une heureuse surprise que renferme cette jolie couverture rehaussée de dorures, avec un ouvrage à la fois profond et accessible, bien ancré dans le quotidien.

En partant d'expériences auxquelles nous faisons tous face, l'auteure invite à questionner les grands principes du yoga et à observer comment ils s'incarnent à travers 23 invitations à réfléchir, et éventuellement à transformer. À chaque chapitre, les propositions d'exercices pratiques permettent de ne pas se cantonner à absorber un contenu théorique. On note également une touche d'humour qui est la bienvenue, surtout lorsque l'on aborde un sujet si sérieux ! La justesse du ton, l'absence de complexité inutile et la pertinence des questionnements soulevés rendent la lecture extrêmement fluide et agréable. *Sur le chemin de l'éveil* soulève de nombreuses questions que tout chercheur engagé sur la voie du yoga se pose ou s'est déjà posées.

Mark Stephens

L'auteur de l'ouvrage en 3 volumes *L'enseignement du yoga* propose deux nouvelles parutions plus accessibles, mais pas simplistes pour autant, aux éditions Macro. Le petit livre *Mieux dormir grâce au yoga* propose des solutions concrètes pour favoriser le sommeil. L'approche séduira les plus méthodiques et pragmatiques : une présentation de ce qu'est le sommeil, ses différents états et les troubles qui peuvent le contrarier ouvre ce livre pratique. Toutes les dimensions du yoga sont ensuite mises en relation avec le sommeil : philosophie, pranayama, asana, yoga nidra, dharana sont abordés non comme des médicaments qui permettraient par magie de mieux dormir mais comme des éléments de notre pratique quotidienne qui peuvent simplement être orientés vers une amélioration de la qualité de nos nuits. Une proposition pratique qui, loin de se limiter au bien-être, propose une introspection et invite à questionner nos vies et nos pratiques.

Thoreau, yogi des bois

Colette Poggi - Équateurs - 227 pages - 23€

Henry David Thoreau (1817-1862), le premier yogi occidental ? À 27 ans, il ressent la nécessité impérieuse de partir vivre dans les bois, près du lac de Walden (Massachusetts). Son rêve : devenir un avec la nature, vivre la simplicité, la plénitude de l'instant. La *Bhagavad Gîtâ* nourrit au quotidien cet apprenti-yogi, engagé dans la société de son temps et pionnier de la lutte écologique. Au fil des pages, on se prend à rêver à cette vie d'ermite, entouré d'une nature sauvage et sublime, dans un cadre où seul l'essentiel demeure. A 1000 lieues de nos vies agitées et encombrées, la simple immersion dans cette simplicité est salvatrice.



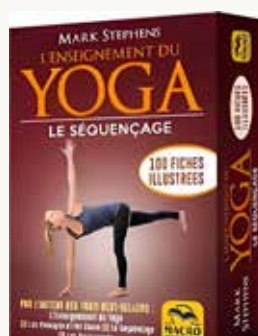
Colette Poggi nous propose une lecture de l'œuvre de Thoreau à travers l'œil du yogi. Une proposition qui fait sens lorsque l'on sait que ce célèbre auteur a étudié la *Bhagavad Gita* ! Il devient possible de pressentir une compréhension intime qui transcende les siècles, de la connaissance de la nature à celle de sa nature. *Vana prastha*, le fait de vivre dans la forêt, était commun en Inde, vu comme une étape de la vie où l'on se défait de ses obligations. Une invitation à mener une vie simple et à se défaire de tout ce qui n'est pas nécessaire, non pour suivre une morale mais parce que l'on prend conscience que ce qui n'est pas indispensable nous entrave.

Ce livre, superbement illustré par Emilie Poggi, nous ouvre à une autre manière d'être au monde, lucide et émerveillée à la fois.

La seconde proposition de Mark Stephens est un ensemble de 100 fiches reprenant les caractéristiques des asana les plus courants. Intitulé *L'art du séquençage*, un petit livré donne des clefs pour agencer les cours. Un aide-mémoire qui conviendra particulièrement aux jeunes (en expérience, pas forcément en âge!) enseignants.

L'enseignement du yoga, le séquençage, Mark Stephens aux éditions Macro, 32,95€.

Mieux dormir grâce au yoga, Mark Stephens aux éditions Macro, 22,95€.



Splendeurs et misères du bouddhisme tibétain

Olivier Raurich - Albin Michel - 21,90€



En août 2015, Olivier Raurich met un terme à trente ans de sa vie, il rompt avec celui dont il fut, entre autres, le traducteur personnel. Abus sexuels, malversations financières, abus de pouvoir, tels sont les termes auxquels il associe son maître, Sogyal Rimpoché, célèbre auteur du *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*.

Loin d'un règlement de compte entre un ex disciple et son guru, ce témoignage d'un ancien responsable de la diffusion en France de l'enseignement de *Rigpa*, la conscience ultime ou la nature de l'esprit, est une analyse minutieuse des processus qui ont pu transformer un enseignement spirituel en un abus de pouvoir abject.

Ancien normalien, professeur de mathématiques en classes préparatoires aux grandes écoles, Olivier Raurich est issu d'un milieu anti clérical de gauche. À la recherche d'un enseignement spirituel, il a découvert le bouddhisme dont il ne cessera d'éprouver et d'apprécier la sagesse. Il se montre objectif dans son témoignage et retient les apports de l'enseignement de son maître.

Il a l'honnêteté de mettre en avant sa propre responsabilité et de s'expliquer à lui-même pourquoi, alors que fréquemment révolté, il a accepté et s'est tu si longtemps et c'est cela qui est intéressant. Il décrit la personnalité déviante de Sogyal ainsi que les phénomènes de complicité, communs à nombre de systèmes totalitaires, qui ont permis les abus de pouvoir de celui-ci.

Mais son accusation, au-delà de ce qui est imputable à Sogyal Rimpoché, il la porte contre la tradition tibétaine qui, selon lui, empreinte de féodalisme, transforme la philosophie bouddhiste en une religion basée sur la superstition, l'offrande, l'idolâtrie. Il met en cause le *Vajrayana* (Véhicule de Diamant), niveau de pratique pour atteindre l'éveil, basée sur l'entière dévotion au guru selon le principe clé du lien de samaya qui unit les disciples à leur « maître racine ». Aux mains d'un manipulateur tel que Sogyal Rimpoché, c'est, selon l'auteur, une porte ouverte à toutes les déviances et exactions trouvant leur justification dans la pratique elle-même et les textes qui la sous-tendent. Il remet en question, de même, la fondamentale notion bouddhiste tibétaine d'« accumulation des mérites », rapidement prétexte à tout dans des mains mal intentionnées. Il interroge aussi l'engouement de nombre d'occidentaux pour la tradition tibétaine.

Le livre choquera les uns, confortera les autres, donnera peut-être aussi envie d'aller plus loin et d'approfondir la question.

Marie-José Mathieu

Je, ne sait pas

Daniel Morin - Accarias L'Originel- 15€



« En attendant que son idéal de plénitude, de sécurité ou de puissance se réalise, l'homme projette toujours plus loin un ailleurs irréel. Il va essayer de fabriquer un équilibre pensé, en dehors de la loi impersonnelle de l'équilibre. Il est de fait toujours dans un état de déséquilibre entre son idéal et la réalité. »

En pressentant que « Je » ne sait pas, il devient possible de saisir l'inconsistance de ce que l'on appelle « moi ». Un ensemble de qualités, d'idées, une simplification, une économie de pensée. La grande folie est de vouloir vivre autre chose que ce qui est, de chercher à être ailleurs qu'ici et maintenant. La première partie de ce livre est présentée sous la forme d'un exposé brillant mettant en lumière l'absurdité de nos rigidités. Puis les questions-réponses permettent de développer ces concepts afin de ne pas s'enfermer dans la théorie et de pouvoir amorcer une transformation.

L'immédiateté d'être

Jean-Marc Mantel - Accarias L'Originel- 18€



En cheminant sur la voie du yoga, il est fort probable que vous ayez déjà questionné ce que nous appelons notre identité. Ce *Je*, qui est-il, où est-il, comment le percevoir ? Même si le titre ne fait pas directement référence aux enseignements du yoga, notons que l'auteur, Jean-Marc Mantel, a été inspiré entre autres par Krishnamurti, Ramana Maharshi ou encore Jean Klein.

La forme l'ouvrage, conçu comme un enseignement oral de questions-réponses, fait également écho au mode de transmission adopté par bon nombre de maîtres indiens (et leurs disciples occidentaux). Ce livre regorge de partages dont la poésie, la précision, la beauté... peuvent frapper sans crier gare au détour d'une page et faire tomber peu à peu ce qui empêche d'avoir une vision claire de ce que je suis.

Vous souhaitez publier une annonce pour un cours, un stage, une formation ou un voyage ?

2 étapes à suivre :

1) Envoyez-nous le texte de votre annonce ainsi que vos coordonnées
par email: redac@infosyoga.info
ou par courrier à l'adresse suivante :
Infos Yoga - 2 rue des carrières, 26400 Allex,

2) Joignez votre règlement par virement ou chèque

Votre annonce sera publiée dans le prochain numéro d'*Infos Yoga* et dans la rubrique « Annonces » de notre site internet: www.infosyoga.info/annonces/
La publication en ligne dure jusqu'à la fin de l'évènement concerné, ou pendant une durée de 3 mois s'il ne s'agit pas d'un évènement.

Tarifs :

Annonce simple, 4 lignes (132 caractères) = 10€
5 lignes (132>165 caractères) = 15€
Ligne supplémentaire (32 caractères) = 5 €

Retrouvez les tarifs annonces et pubs sur
www.infosyoga.info

Si vous souhaitez voir votre annonce publiée dans plusieurs numéros, merci de nous l'indiquer et de multiplier le prix de l'annonce par le nombre de parutions souhaitées.

FORMATION YOGA

*dans la tradition Natha,
avec Christophe Lanier*



- **Formation approfondie en pranayama***, 3 ans (début automne 2023)
- **Formation yoga nidra***, 2 ans (début janvier 2024)
- **Cycle chakra sadhana** (6 journées en 2023-2024)
- **Cycle yoga thérapeutique** (3 journées en 2023-2024)
- **Cycle granthi** (3 journées en 2024)
- **Cours hebdomadaires et ateliers mensuels**

*Formations diplômantes certifiées par la Fédération Française des Ecoles de Yoga.

Yoga Horizon
99, montée de la grande-côte
69001 LYON

www.yoga-horizon.fr
horizons-yoga@gmail.com
04 78 28 98 63

**Rendez-vous le 20 février
pour le prochain numéro
d'Infos Yoga !**

**Vous souhaitez faire paraître une
publicité ou une annonce
(formation, stage, festival...) ?**

**Contactez-nous avant le 20
janvier. Infos et tarifs sur
www.infosyoga.info**

YogaNet.fr

Le Portail francophone du Yoga

*Référencement sites web
Annuaire, Annonces
Stages, cours, salles & lieux
Formations, Emplois
Actualités, événements
Fonctions Réseau Social
Blog magazine*

**120 fiches posture & Vidéos
plus de 500 images en accès gratuit**

*boutique
collaborative
en ligne*



**Pour contacter Infos Yoga :
redac@infosyoga.info**

Annonces

COURS ET STAGES

07 – Stage de mantras – Ascension 2024

Avec Dîpa, professeur de sanskrit, philosophie et chant. Du 8 mai 18h au 12 mai midi. En Ardèche (Viviers). L'alphabet sanskrit, Chant védique, Hymnes, Bhajan.
Mail : sanskritam108@orange.fr
Site : sanskritam-sukham.com
Tel : 06 50 27 73 55

22 – Stage d'été du 5 au 10 juillet à l'Abbaye de St Jacut de la Mer yoga nidra, kurma yoga et écriture avec Anne Rainer et Mathieu week-end ou 5 jours, option camping ou chambres simples ou doubles
ecoleyl@orange.fr - 06 65 27 55 74
www.ecoledeyogamathieu.fr

31 - Toulouse - Journées de yoga avec Marguerite Aflallo

Samedi 27 janvier: les postures inversées
Samedi 9 mars: mémoires et conditionnements (Y.S.IV)
Samedi 27 avril: les expériences méditatives
Samedi 1 juin: la traversée du yoga: recevoir, approfondir, transmettre
Contacts: 05 61 21 33 64
marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

69 - Lyon - Granthi, les trois noeuds de l'existence - 3 journées.

Première session dimanche 07 janvier
horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

42 - Château de Goutelas (Loire) du 6 au 13 avril (vacances zone C) stage tout public avec Mathieu kurma yoga et yoga nidra
ecoleyl@orange.fr 06 65 27 55 74
www.ecoledeyogamathieu.fr

75 – Cours de méditation Zen

Sur l'île de la Cité, à deux pas de Notre Dame, apprentissage et pratique de Zazen, la méditation assise. Infos sur dojo-zen.org

81- Stage d'été avec Marguerite Aflallo du 9 au 13 juillet 2024. Château de Marzens (Tarn). Thème: le barattage de la mer de lait ou les fruits de l'action.
05 61 21 33 64 - marguerite.aflallo@free.fr
<http://yoga.m.aflallo.free.fr>

INDE – Voyage en Inde-Kerala du 26/12/2023 au 06/01/2024. Yoga + cure ayurvédique + visites chez Sarvatma avec Sylvie Gout.
Renseignements : 06 64 18 00 49

Kérala - Cure massages ayurvédique et yoga du 14 au 24 février 2024 avec Prakas Narayan et Mathieu à Silent River
ecoleym@orange.fr

Kérala - Cure massages ayurvédique et yoga du 28 février au 8 mars 2024 avec Vinay Kumar et Mathieu à Kovalam
ecoleym@orange.fr informations sur www.ecoledeyogamathieu.fr

Inde - Voyage au Maharashtra, avec Jacques Vigne et Khristophe Lanier du 17 février au 3 mars 2024. Yoga, méditation, visites. horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

Italie-Camaldoli en Toscane-Stage de Yoga et marche afghane du 13 au 18 avril- 2h de marche et 3h de yoga par jour autour de la recherche du souffle.
Enseignement Maryline Berthelot
06 15 82 01 07 www.marylineberthelot.com

FORMATIONS

35 – Rennes sur la péniche **formation yoga nidra** avec Mathieu du 26 au 30 décembre
ecoleym@orange.fr information sur www.ecoledeyogamathieu.fr

30 - Gard - St Paulet de Caisson : du 18 au 31 juillet formation en **yoga nidra** suivit d'une formation en kurma yoga sur le même lieu, il est possible de suivre les 2 formations ou l'un des deux
ecoleyl@orange.fr
06 65 27 55 74
www.ecoledeyogamathieu.fr

69 - Lyon

Cycles de formation - janvier 2024 - diplôme de la Fédération Française des Ecoles de Yoga : **Yoga nidra**, 12 journées sur 2 ans
Pranayama, 18 journées sur 3 ans
horizons.yoga@gmail.com - 04 78 28 98 63

DIVERS

Coffret IFYM : coffret comportant la vidéo de 56mn et le livret retrace les faits marquants du parcours en yoga de François Lorin depuis 1982. Dans une quête inlassable du « qui suis-je », se déploient les aspects essentiels d'un enseignement qui interpelle, remet en cause nos certitudes et vient nous chercher dans nos retranchements les plus secrets : un dévoilement de soi.
<https://ifym.fr/le-devoilement-du-soi/>

Mudrā – Mantra – Méditation et Yoga des yeux

Yogamudrā योगमुद्रा

Découvrez les pratiques traditionnelles indiennes.
www.yogamudra.fr - contactez-nous : mudratma@gmail.com

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok

Pour commande supérieure
à 5 articles : port compris

a) Zafu : 49 €
b) Zafu voyage : 42 €
d) Zabuton : 57 €

Composez vos couleurs :
uni ou avec pourtour tissu tibétain Bordeaux,
jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir
(ex : dessus bordeaux - pourtour tibétain)

ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux
Tel : 09.61.35.51.50 email : coussinsdeveil@orange.fr
site : www.coussinsdeveil.fr




www.chin-mudra.yoga



L'ÉCOLE DE YOGA ANDRÉ VAN LYSEBETH

Post - formation longue

Entre le vendredi 19 janvier et le dimanche 29 septembre 2024

Avec Driss Benzouine

Shakti Yoga



**Formation
complète :**
120 heures
5 week-ends +
5 jours de stage

**Dans la ferme
du Ravin Bleu,**
Gîte associatif
en Seine et
Marne

Inscription et renseignements :

EYVL : 06 84 34 70 64

eyvl.fr@orange.fr

www.yogavanlysebeth.com



Stage de yoga nidra et de kurma yoga avec Mathieu

Au château de Goutelas (42)
du 6 au 13 avril 2024

ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Le YOGA sur CHAISE pour éveiller la vie en soi en conscience, malgré la vieillesse et le handicap.



Formations de 40 heures
pour posséder la technique et le protocole appropriés
au yoga destiné aux personnes en perte de mobilité
ou en situation de handicap.

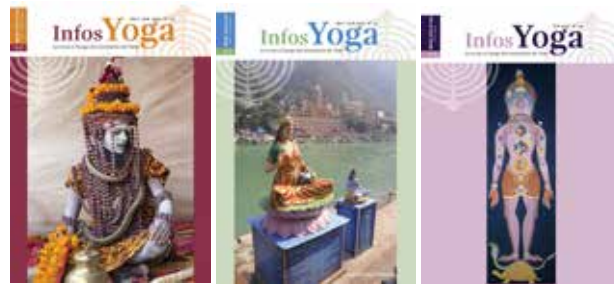
■ **Pratique du yoga sur chaise et Yoga doux (au sol et allongé)** en 2 modules sur 2 week-ends au centre védantique de GRETZ (77).
Animé par Joëlle Benier et Stéphane Anselmino.
Module 1 : 12/01 (18h) - 14/01 (16h) / Module 2 : 4/04 (18h) - 6/04 (16h).

Formations initiales à la pratique du yoga sur chaise, vieillesse et handicap

- 7/04 (18h) - 12/04 (14h), animé par Agnès Boudon à Rogues (30)
- 14/04 (18h) - 19/04 (14h), animé par Jeannot Margier à Grimone (26).
- 15/06 (17h) - 20/06 (12h), animé par Frank Depoorter à Montbouy (45).
- 23/06 (17h) - 28/06 (12h), animé par Tamara Ly à Vessex (07).
- 21/07 (18h) - 26/07 (14h), animé par Joëlle Benier et Stéphane Anselmino à Saint Usuge (71).
- 13/08 (18h) - 18/08 (14h), animé par Jeannot Margier à Grimone (26).

Les stages avec Agnès Boudon, Joëlle Benier, Stéphane Anselmino, Tamara Ly et Frank Depoorter **verront la présence de Jeannot Margier pendant une journée et demi.**

Informations et inscriptions sur yogasurchaise-rvhy.fr
Rubrique SE FORMER, Calendrier 2024.



S'abonner ou offrir *Infos Yoga*

ABONNEMENT A LA REVUE INFOS YOGA

Pour recevoir la revue Infos Yoga chez vous, c'est très simple !

Je souhaite m'abonner à partir du numéro

(à défaut, nous vous abonnons à partir du prochain numéro à paraître)

France ☐ 1 an (5 numéros) 27€ ☐ 2 ans (10 numéros) 53€

Étranger ☐ 1 an (5 numéros) 29€ ☐ 2 ans (10 numéros) 56€

COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

Découvrez les revues passées et leurs sommaires sur le site www.infosyoga.info.

Elles sont disponibles à partir du numéro 36 de février-mars 2002 !

Pour commander : adressez-nous la liste des numéros souhaités, vos coordonnées et votre règlement (6 euros par magazine). **Le sommaire de chacun des anciens numéros est disponible sur le site de la revue.**

36 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41 ☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐
 51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54 ☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐
 66 ☐ 67 ☐ 68 ☐ 69 ☐ 70 ☐ 71 ☐ 72 ☐ 73 ☐ 74 ☐ 75 ☐ 76 ☐ 77 ☐ 78 ☐ 79 ☐ 80 ☐
 81 ☐ 82 ☐ 83 ☐ 84 ☐ 85 ☐ 86 ☐ 87 ☐ 88 ☐ 89 ☐ 90 ☐ 91 ☐ 92 ☐ 93 ☐ 94 ☐ 95 ☐
 96 ☐ 97 ☐ 98 ☐ 99 ☐ 100 ☐ 101 ☐ 102 ☐ 103 ☐ 104 ☐ 105 ☐ 106 ☐ 107 ☐ 108 ☐ 109 ☐ 110 ☐
 111 ☐ 112 ☐ 113 ☐ 114 ☐ 115 ☐ 116 ☐ 117 ☐ 118 ☐ 119 ☐ 120 ☐ 121 ☐ 122 ☐ 123 ☐ 124 ☐ 125 ☐
 126 ☐ 127 ☐ 128 ☐ 129 ☐ 130 ☐ 131 ☐ 132 ☐ 133 ☐ 134 ☐ 135 ☐ 136 ☐ 137 ☐ 138 ☐ 139 ☐ 140 ☐
 141 ☐ 142 ☐ 143 ☐ 144 ☐

Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

> **Par courrier**, envoyez ce bulletin d'abonnement accompagné de votre règlement par chèque à l'adresse suivante :

Infos Yoga - 2 rue des Carrières - 26400 ALLEX - France
 accompagné d'un chèque à l'ordre de **Dharma**

> **Sur Internet** par **Paypal** ou par **carte bancaire** : rendez-vous sur :

<http://www.infosyoga.info/abonnement/>

> Par **virement bancaire** : merci d'accompagner votre règlement d'un email à redac@infosyoga.info avec vos noms, prénoms et adresse !

IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

Nom

Prénom

Adresse

.....

Code Postal..... Ville..... Pays.....

Adresse e-mail

Si vous désirez un reçu, pensez à préciser **votre adresse e-mail**. Pour obtenir un reçu papier, merci de joindre une enveloppe timbrée.

Si vous ne voulez pas découper votre magazine, indiquez ces quelques informations sur papier libre !

Léo et toute l'équipe d'Infos Yoga vous remercient pour votre soutien au magazine Infos Yoga !

Nouveau : abonnement numérique (PDF) disponible sur Infosyoga.info

